د. إيناس فوزي

الذكـــاء العاطفي في التربـية

الذكاء العاطفي
في التربية



الكتـــــاب: الذكاء العاطفي في التربية

المــؤلـــف: إيناس فوزي

تنسيق داخلي: سندس فخري

الطبعة الأولـى: يناير 2020

رقم الإيــداع: 2020/1852

I. S. B. N: 978-977-992-091-7

المدير العام: محمد شوقي

مدير النشر: علي حمدي

مدير التوزيع: عمر عباس

00201150636428

لمراسلة الدار Email: P.bookjuice@yahoo.com

الآراء الواردة في هذا الكتاب تعبر عن وجهة نظر الكاتب ولا تعبر بالضرورة عن وجهة نظر الدار

جميع الحقوق محفوظة ©

عصير الكتب للنشر والتوزيع

الذكاء العاطفي في التربية

إيناس فوزي



لمزيد من الكتب الحصرية

زوروا موقعنا

موقع عصير الكتب

www.booksjuice.com



مقدمة

من واقع عملي في تدريب الأمهات في التعامل مع الأبناء -وكذلك الآباء - توصلت إلى أن عدم تصالح المربي الأب أو الأم مع نفسه أمرٌ له تأثير كبيرٌ يسبب قصورًا واضحًا في أداء مهامه التربوية، وتأتيني بعض الجمل التي كثيرًا ما أسمعها من أخواني المربين الأفاضل مثل:

- أنا أقرأ ولا أستطيع التنفيذ ، أنا شديد العصبية وأعصابي منفلتة.
- أنا دائما مكتئبة وأفكر في ما مضى، أنا غير متوافقة مع أحد.
- أنا أضر أولادي كل يوم أكثر من الذي قبله، أنا غير مستمتع بالعبادات/ أو غير مستمتعة.
- مهما فعلت غير سعيدة.

كل هذه الجمل وغيرها مما يفيد معنى كبير وهو: عدم التصالح والتوافق النفسي بين الأم ونفسها أو بين الأب ونفسه، ويكون له آثار على الدور التربوي، حيث يفشل كل منهما -الأب والأم- في السيطرة على الأعصاب، وتختل عملية التربية.

عصير الكتب للنشر والتوزيع

هدية

الوصول لجيل من المربين متصالح ذاتيا وقادر على أداء دوره التربوي، الحياة رحلة كفاح، والتعلم يبقى أهم وسائلنا نحو النضوج.

هذا الكتاب محاولة لرفع الوعي الذاتي لدى المربي - الأب والأم- للوصول بهما إلى كيفية أداء عملية التربية أسأل اللّٰه أن يتقبله مني .

د/ إيناس فوزي

عصير الكتب للنشر والتوزيع

الذكاء العاطفي في التربية

الذكاء العاطفي علم عظيم نافع، يفيد الوعي به وتطبيقه في شتى مجالات الحياة -بإذن الله عز وجل - وبالتالي فكرت في تطبيقه على الواقع التربوي وإعطاء المربي مفاتيح الذكاء العاطفي تربويا.

ما الذكاء العاطفي؟ هو نوع من أنواع الذكاءات المتعددة والذي يتيح العلم به فرصة طيبة -بإذن الله- للإنسان أن ينجح حياتيا، وينقسم هذا العلم إلى أربعة أجزاء هي بالترتيب:

- الوعي بالذات.
- إدارة الذات.
- الوعي بالآخرين.
- إدارة الآخرين.

وإذا تم تطبيق هذا الذكاء العاطفي على العملية التربوية، لقلنا:

- أولا: الوعي بالذات (ذات المربي نفسه)
- ثانيا: إدارة المربي لذاته (مثل التحكم في الغضب)

عصير الكتب للنشر والتوزيع

- ثالثا: الوعي بالطفل أو الابن (كيف أفهمه)
- رابعا: إدارة الابن (أن أكون مربيا ناجحا لأبنائي)

لهذا سينتقل بك الكتاب -إن شاء الله - في رحلة إبحار ، أولا داخل ذاتك أنت ثم داخل علاقتك بأبنائك ...

أسأل الله القبول

عصير الكتب للنشر والتوزيع

الوعي بالذات

ما قبل البداية

هل سمعت يومًا عن مدرب ليس لديه أي فكرة في كرة القدم ومع ذلك تقدم لتدريب المنتخب؟! هل ترى أن الطبيب يمكن أن يجري عمله بلا معرفة؟!

أنت تحتاج إلى معرفة تربوية....

المعرفة التربوية حاولت تقديمها في كتبي السابقة، ولكن فاجأني دومًا -رغم شهادتهم بالاستفادة- الإحباط القاطن في قلوب وعيون إخواني من المربين، وبدأت أرصد المشكلة، أبٌ هو نفسه عانى، أمٌ هي نفسها لم تتمكن من التخلص من جراح الماضي، وكلاهما مطالب بأن يكون حكيمًا ومديرًا للعملية التربوية، كيف ذاك وهو نفسه يعاني؟!

هذا الكتاب محاولة مني لأن أعالج جراح إخواني المربين الأفاضل، والتي تعوقهم عن أداء دورهم التربوي.

دعني أسألك بعض الأسئلة:

عصير الكتب للنشر والتوزيع

- هل تتمكن من إدارة ذاتك؟
- هل تشعرين بأنك راضية عن إنجازاتك؟
- هل أنت على تصالح مع نفسك؟
- كيف إذن أطالبك إذن بأداء هذا الدور تجاه أبنائك؟

لابد من إلقاء نظرة داخل ذواتنا (الذات) قبل أن نتحدث عن الأبناء.

عصير الكتب للنشر والتوزيع

الذات

عرَّف الباحث Ray Baumeister الذات على أنها :

اعتقاد الفرد عن نفسه /أو نفسها بما في ذلك صفات الشخص

وأشار David hume أن الذات ليست أكثر من مجموعة من التصورات.

وأشار Paul Thagard إلى أن الذات عبارة عن نظام معقد على أربع مستويات :

- العصبي
- النفسي
- الاجتماعي
- الجزيئي

الذات باختصار هي أنت أو أنت وما تتصوره عن نفسك

عصير الكتب للنشر والتوزيع

تقدير الذات: معناه هو أنك شخص جدير بالإحترام من نفسك ومن الآخرين

وفي إزاء تقدير الذات ينقسم الناس إلى فئات



إذا كنت دوما تنتقدين نفسك وتشردين في ماضيك وتتشاءمين، فهذا الكتاب موجه لك...

الهدف منه الخروج إلى دورك التربوي بشكل أفضل.

عصير الكتب للنشر والتوزيع

أسباب انخفاض تقدير الذات :

منعك لتقدير الذات = شعورك بأنك عديم الثقة لو قارنت نفسك مع ما تراه صوابًا (أنت لا تحس بالراحة أو الرضا)

ما سبب هذا الأمر؟

- العائلة:

التربية التي قُدِّمت إليك، والحب المشروط وعدم تقبلك في حالة الضعف أو الخطأ.

مقارنتك بمن هم سواك،مما أدى لتكوين انطباعات سيئة بداخلك.

- الخبرات التي مررت بها:

تجارب مررت بها أدت بك إلى الحكم على نفسك أنك بلا قيمة.

تعريفك لنفسك على أنها إنجاز (منصب مثلا) ، وهذه مأساة أن يرتبط تقديرك لذاتك بإنجاز لأنه إن زال الإنجاز فقدت تقديرك للذات.

تعريفك للذات على أنها علاقة عاطفية: إحساسك بذاتك من خلال علاقة معناها تدني الإحساس مع ازدرائها.

تقييمك لنفسك من خلال الإعلام الذي يروج لأفكار معينة.

نحتاج إلى رفع تقييمنا للذات، إلى أن نشعر بالذات شعورا مختلفًا.. فكيف يتم ذلك؟

أول تمرين :

صِف لي نفسك../ صفي لي نفسك..

رأيك في شكلك...

إنجازاتك....

بصدق وأمانة

عصير الكتب للنشر والتوزيع



ثاني تمرين : كلٌّ منا لديه حوار داخلي مع ذاته، تتردد فيه بعض الجمل مثل

أصبحت أكثر وزنًا زائدًا/ أنا في ضيق ... إلخ

اكتب لي خمسًا من الجمل التي تتردد باستمرار:

-
-
-
-
-

عصير الكتب للنشر والتوزيع

ثالث تمرين : ما مدى شعورك بحب من حولك باختصار ، هل أنت/ أنتِ محبوب /محبوبة؟

رابع تمرين : أهم أهدافك هي......................................

....

وحققت منها :..

....

خامس تمرين : بم تشعر الآن؟

اشعر بـ

عصير الكتب للنشر والتوزيع

سادس تمرين : أين أنا من الماضي وآلامه (اختر)

- بعيد عني
- أتذكره قليلا
- أفكر غالبا
- غارق فيه (أفكر دوما)

الآن قد تشعر ببعض المشاعر السلبية، تشعر أن رؤياك ليست كما تحب، وهذا الأمر جيد، لأنك بدأت فعلا تشعر برسائل ذاتك الحقيقية التي تكمن داخلك

ما الفارق بين الذات الحقيقية والذات الاجتماعية؟

الذات الحقيقية: هي نفسك التي بداخلك

الذات الاجتماعية: هي ما تظهره للمجتمع من حولك

وإن كان هناك فجوة كبيرة بين ما تظهره وما تشعره فلن تكون مرتاحًا ولا سعيدًا.

هذا الكتاب أريد من خلاله أن تستشعر ذاتك الحقيقية بإذن اللّٰه وأن تنهض بها لكي تقوم بمهامك التي من أهم ما فيها دورك التربوي.

والآن آخذك في رحلة لتفرق ذاتك الحقيقية.

وأهمية ذلك.

دع أفكارك جانبًا.

واسبح فيما سيأتي.

عصير الكتب للنشر والتوزيع

المشاعر

أسلوب التواصل مع الذات الحقيقية هي المشاعر التي ترسلها لك سواءً أكانت حلوة أم لا، إيجابية أم سلبية.

فما المشاعر ؟

المشاعر هي أحاسيسك تجاه شيء حدث (أعرفها باختصار دون الدخول في تعقيدات)

من المشاعر :

الفرح، الخوف، الإحباط، القلق، الألم، الخجل، الغيرة، عدم الرضا، العار، الغضب، الحسد

هذه أنواع مختلفة من المشاعر...

الذات الحقيقية (إحساسك وهو طريقتك لمعرفة شعورها)

مثال: أميرة تشعر بالغيرة الشديدة على عاطف، لكن اميرة تظهرأنها هادئة (ومش فارق معاها)

عصير الكتب للنشر والتوزيع

شعور أميرة الحقيقي هو الغيرة، شعور يستبد بها، وهي تتجاهله، وتخفيه، مما يؤدي إلى عدم النوم بالنسبة لها.

بمعنى آخر:

الذات الحقيقية هنا.......... تشعر بالغيرة

الذات الخارجية .... تتجاهل

محصلة الصراع



عدم النوم

عصير الكتب للنشر والتوزيع

نقطة هامة:

لا تسرع وتقول: إذن هل أعترف للآخرين بمشاعري؟ أنا أحدثك عن نفسك وليس عن الآخرين، أريد منك ان تستمع لصوت مشاعرك، وتقوله لنفسك وليس للآخرين.

وعلينا هنا ان نفرق بين أمور هامة .... فما هي ؟

أي كلمة اعتراف بالمشاعر في هذا الكتاب مقصود بها....

الاعتراف أمام نفسك.... نفسك.... نفسك

لأن قصتي تصالحك مع نفسك، وليس أن تذهب للآخرين وتخبرهم

هنالك فرق كبير بين المشاعر والسلوك

المشاعر هي أحاسيسك

السلوك هو ما تفعله

قد يكون الشعور الغضب .

والسلوك تكسير شاشة الموبايل.

قد يكن الشعور الغيرة.

السلوك عدم الرد؟

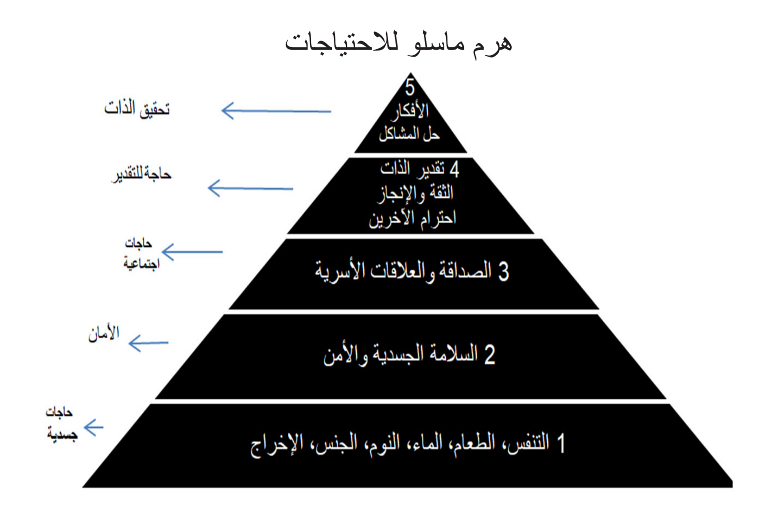
قد يكون الشعور الحزن

السلوك العزلة

وهكذا

المشاعر (داخلك) السلوك (ما يصدر عنك)

عصير الكتب للنشر والتوزيع



هدفي أن تأخذ فكرة عن احتياجات نفسك وابنك

هرم ماسلو يصور احتياجات الإنسان الأساسية ويتصاعد بها تدريجيا، فأول درجة في الهرم هي أول احتياجاتك ثم الثانية هي التدرج نحو احتياجات أعلى، ولن تصل إلى الدرجة الثانية ما لم تحقق الأولى، وهكذا.بمعنى آخر افتقادك للطعام والشراب (في الدرجة الأولى بالهرم) لن يجعلك تحقق الدرجة الثانية بشكل سليم وهكذا.

أول حاجة في نحتاجها كثيرًا هي ١ ثم ٢ ثم ٣ ثم ٤ ثم ٥

تعرضت هذه النظرية لانتقادات كثيرة، وأعرضها لتقريب الصورة لديك، وليست قرآنا يتلى

أضيف إلى هذا الهرم حاجة الإنسان إلى معرفة ربه تبارك وتعالى (احتياج أساسي)

والآن مع رحلتنا نحو إحساسك بذاتك الحقيقية.

ذاتك تتصل عليك



ذاتك الحقيقية أولا قبل كل شيء

نفسك الحقيقية (تتصل بك) إن صح التعبير، المشاعر هي اتصال الذات الحقيقية، فلا تهمل الاتصال

أساليب التعامل الخاطئة مع اتصال الذات الحقيقية الطريقة الخطأ مع شرحها لك (لم أتحدث عن الطريقة الصحيحة بعد)

إغلاق الخط عليها.

لا تستمع إلى المشاعر السلبية، شوش اتصالها (اقفل عليها) ما الذي نظنه بمن نتجاهله؟!

إنها رسالة حقيقية هيا قم بتجاهلها.

وتنمو وتضغط أكثر، تجاهلك لها لن يميتها أنها نتغذى عليها أن صح التعبير.

التمادي معها.

الاستغراق فقط في المشاعر السلبية ترديدها الاستسلام لها، الإحساس بآلامها.

عصير الكتب للنشر والتوزيع

الرد عليها منطقيًا (track)

الرد المنطقي على المشاعر من الحماقات، أنا محبط.. لماذا؟ رد خاطئ.

لأن الشعور يحتاج إلى أن يتمم دورته، يخرج بكل طاقته، سلبيته، حتى نفهمه حقًا الرد المنطقي هو ابتسار المشاعر

(مثل الأطفال المبتسرين)

الاندماج أكثر في ما هو ملهاة عنها، تلفاز، نت، خروج (فسح) صداقات (شات) مخدرات، خمور، إلى جميع أنواع الإلهاء، هيا ارفع الصوت فوق صوت مشاعرك عساها تصمت وتسكت، هذا الحل ليس إلا تضخيمًا لها،

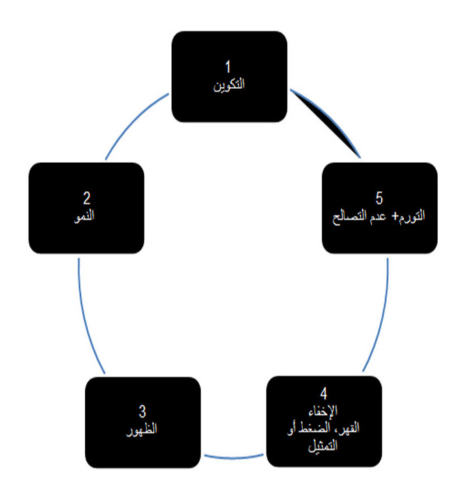
التمثيل:

ادعاء عكس الشعور مع إخفائه تمامًا (من أسوأ المعاملات)

<u>"لحظة"</u>

لستَ ملاكًا ولن تكون، دومًا هناك منطقة darkness منطقة ظلام بداخلك بها نقصك، هل سمعتني (نقصك) هل سمعتني (نقصك) هل سمعتني، إنكارك... تجاهلك... بترك المزعوم لمنطقة النقص ما هو إلا تورم لها.

دورة الشعور (عندما تسير بشكل خاطئ)



يتكون الشعور... الشعور الذي لا تحبه -يا من لست ملاكا - يتكون ، يبدأ في النمو، ثم يظهر -شئت أم أبيت- مع أساليبك الخاطئة في معاملته (التي سبق ذكرها) الظهور ليس دومًا ظهورًا بالمعنى المألوف. قد يكون:

ظهور واضح: خوف واضح، قلق واضح.

آلام جسمانية: psychosomatic نفس جسمي

عدم الراحة في مواضع الراحة (انتقام الذات الحقيقية منك لأنك حرمتها من الإحساس بالنقص وتجنيت عليها)

رسائل سلبية متلاحقة عن نفسك بينك وبين نفسك

انخفاض إنجازاتك حيث أن جزءا كبرًا من طاقتك مُبدَّدٌ في صراع داخلي.. أنت مرهق إنجازاتك ليست على ما يرام

فقد القدرة على الاستمتاع بالأساسيات الطعام والشراب وأحيانًا النوم.

العصبية الشديدة (التي أحيانًا بلا داعٍ)

مما تجدر الإشارة إليه هو أن جميع المشاعر المتضادة مصدرها واحد (الذات الحقيقية)

ما معنى هذا؟!

لحظة....

Digestive system أو الجهاز الهضمي

هو جهاز الهضم لكنه في ذات اللحظة هو جهازك الإخراجي، أي أنه يحتوي على المعدة التي تهضم (stomach) والمستقيم الذي يخرج الفضلات colon rectum المستقيم الذي يخرج الفضلات

الجهاز الهضمي هو نفسه من يقوم بالإخراج، تعطل الإخراج يتعب المعدة والأمعاء، والعكس صحيح... تعب المعدة بتعب الإخراج

Respiratory system أو الجهاز التنفسي يتعامل مع كل من)الأكسجين) و (ثاني أكسيد الكربون) كلاهما معًا غاز التنفس (الشهيق والزفير)

الذات الحقيقية :

بنفس المنطق هي محل الشعور بالراحة وهي محل الشعور بالتعب، لقد أفسدت إحساسها بالتعب، تعاملت معه بطريقة غير حقيقية وغير سليمة، تعاملت معه بأسلوب غير حقيقة وغير سليم، فأتعبت إحساسها بالراحة بالتبعية، ليس هناك تعب حقيقي؟!! إذن ليس هناك راحة حقيقية.

إذن مشاعرك السلبية لها دورة، لا تفكرها لا تكبتها... لا تقسو على الذات الحقيقية كي لا تتصرف مثل الجهاز الهضمي المتأثر سلبًا... اذكرك بحديث النبي صلى الله عليه وسلم «إذا اشتكي منه عضو تداعي له سائر الجسد بالسهر والحمى»

تحتاج إلى أن تسمع الرنة جيدا بصدق بإخلاص بلا (كنسلة) إطلاقًا بصدق بلا تجاهل بلا إطالة متعمدة... بصدق... المثير للحزن أكثر، هو أن الأجهزة الفعلية الجسمانية الحقيقية، الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي مثلا يتأثران بسوء تعاملاتك مع مشاعرك السلبية (القولون العصبي) الألم النفسي كثيرا ما يرتبطان بالفعل بسوء التعامل مع المشاعر السلبية .

هو بين الإفراط والتفريط

(وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَى عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَحْسُورًا) تأكد....

التعامل مع المشاعر باليد المغلولة أو كل البسط هما تعاملان تجاوزا الصواب ..التعامل مع المشاعر لا بد أن يكون حقيقيًا صارمًا، وليس مغلولًا أو مبسوطًا غاية البسط...

لا تتعجل ..... سنفهم معًا .....

آفة من آفات عصرنا الحالي....

إعلاء قيمة الإنجاز على حساب كل القيم الأخرى، إعلاء قيمة الإنجاز على حساب كل القيم المهم أن تكون تكون منجزا حتى لو لم تكن سعيدًا أو مستقرا أو إنسانًا!

الإنجاز:

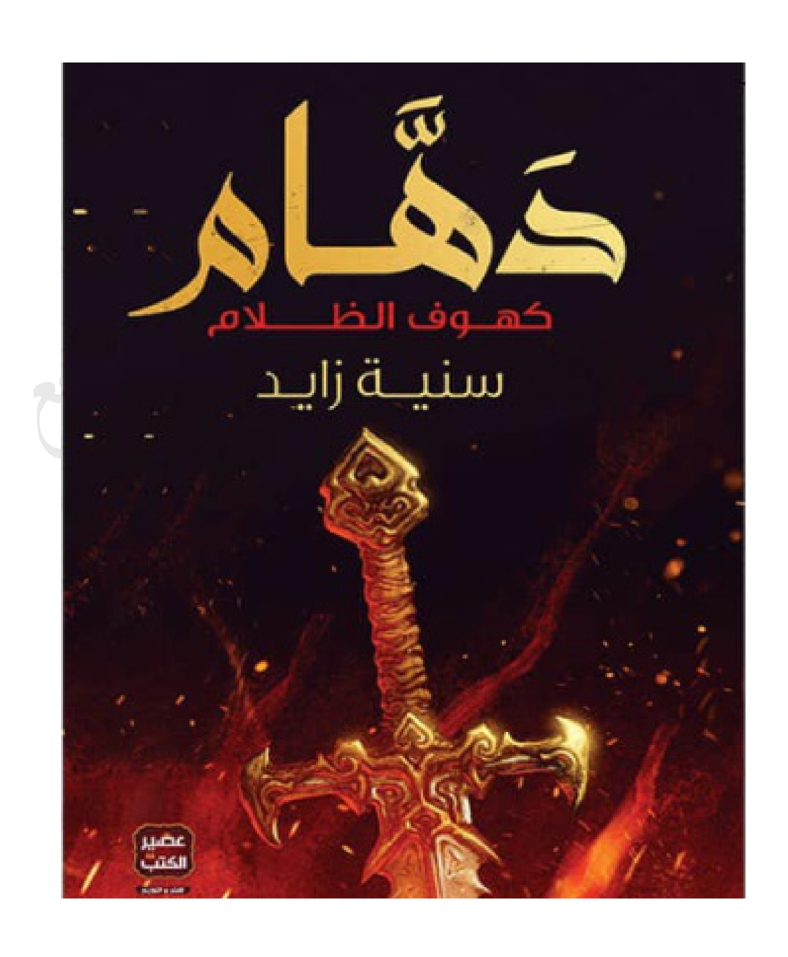
حقق شيئا، بل إن حتى الإيجابية تم التعامل معها باعتبارها task شيء لا بد أن تلزم نفسك به وإن لم تفعل فما نجحت وما وصلت ... وتعالت الشعارات كن إيجابيا كن إيجابيا، وبالتالي لم يعد الأمر هو فشلك في أن تكون إيجابيا بل إن الأمر أصبح أنك متضايق لأنك فاشل في أن تكون إيجابيا!!

ما كل هذه التعقيدات؟ لماذا لا نتعامل مع مشاعرنا بصدق أكبر....

عصير الكتب للنشر والتوزيع

- أنا متضايق الآن!
- أنا حزين الآن !
- أنا غاضب الآن!
- أنا غيور الآن!

بلا إفراط ولا تفريط .



استمع إلى الشعور السلبي لا تقم بالكتم، لا تقم بإغلاق الخط (الكنسلة)، لا تقم بالتجاهل، لا ترفع الرنة، فقط اشعر استمع إلى النداء والاتصال الحقيقي قبل أن يقفز إلى ذهنك أني أدعوك إلى الاستستلام والتخاذل للمشاعر السلبية أؤكد لك وأنبئك وأؤكد عليك أن ظنك ليس صحيحًا وأن عليك أن تكمل الكتاب حتى تصل إلى ما أريد

استمع.... إلى ذاتك الحقيقية
استمع إلى مشاعرك السلبية
استمع... فقط استمع... لا تقهر هذه المشاعر ولا تطيل فيها...
استمع إليها... كيف؟

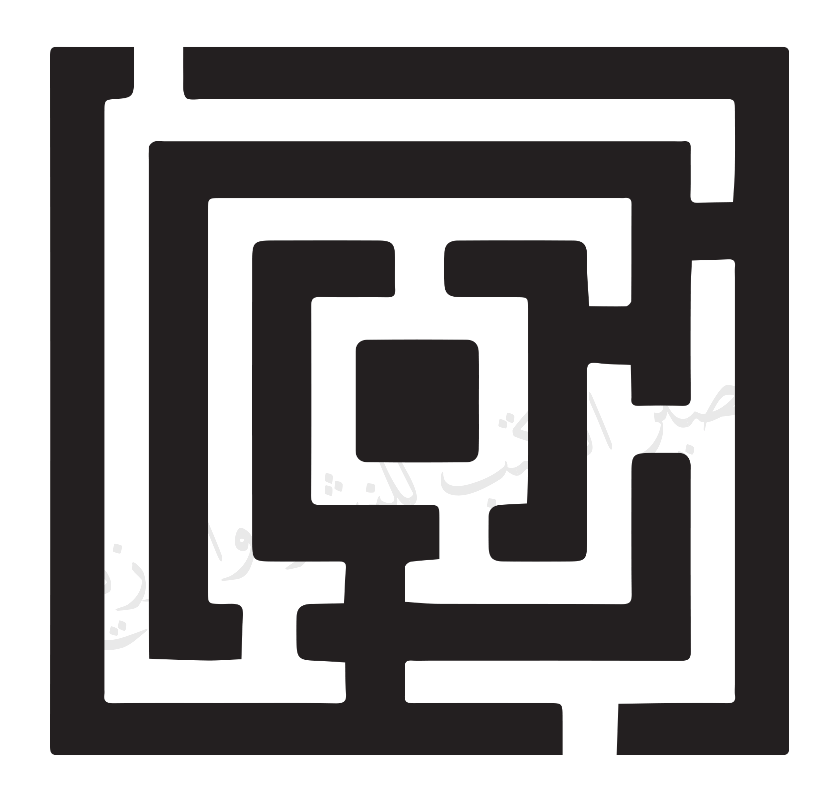
الشعور السلبي يأتي على هيئة جمل سلبية تتردد مع إحساس جسماني أولا مثلا أنا متضايق معه، ضيق نفس أو..لا

أنا غاضب ومعه رعشة يد أولًا المهم أني استمع إلى الشعور (اتصال الذات الحقيقية)

دع الشعور يمر بالمشاعر كيف ذلك؟

دع الشعور يسير في طريقه، مهما كان كهذه المتاهة، هيا أمسك قلما وسِر مع المتاهة...

عصير الكتب للنشر والتوزيع



.أو كما تتأمل هذه الصورة واصفًا ألوانها دون أن تكون عليك أي دور في تغيير اللون



إشعر بشعورك السلبي دون أن تحاول رسم أي مسار له، دعه يخرج، مع نفسك (لا أقصد مع أحد)

موقف ١:

أمل تشعر بغضب شديد من زوجها أحمد ... الشعور السلبي (الغضب) ما الرسالة التي ينقلها الشعور؟ تنبيه ...... من أمل إلى أمل

إنها... غير هادئة

أمل تتحاور مع الغضب كالتالي هذا هو الخطأ: أنا لست غاضبة

١. أنا فقط لم أنم جيدًا
٢. لماذا أغضب من أحمد؟
٣. وهو أفضل من غيره

هذه كلها جملٌ خطيرة

الجملة الأولى هي إنكار للشعور وتضليل... مقدما النوم ليس سببًا لغضبك بل هو سبب لتعبك أو لسهولة استثارتك.

الجملة الثانية Camouflage عبارة عن الهبوط بالبراشوت على الشعور لتغطيته والانحراف به عن مساره.

هيا نرى ماذا حدث لشعور الغضب بعد أن تم التعامل معه هكذا.

عصير الكتب للنشر والتوزيع

موقف ٢:

أمل تغضب من أحمد

أمل تشعر بأن الغضب ليس له سبب لقد نامت جيدًا، إذن:

أولا لابد أن تدع الموقف يمر مع أحمد ثم تنظر في حل لغضبها، ذهب أحمد إلى العمل وأفرغت أمل غضبها في ابنها حمزة، ضربته لموقف لا يستحق وتكرر الأمر.

صارت الرسالة: أنا أم فاشلة ولا فائدة في

موقف ٣:

أمل غاضبة من أحمد، أمل تفرغ هذا الغضب في حمزة أمل ليست مرتاحة كزوجة وليست مرتاحة كأم

دعونا ننظر في هذا الشعور لو سار بطريقة سليمة:

أمل تشعر بالغضب من أحمد، أمل تقول لنفسها «أنا غاضبة حقًا»، «أشعر بالضيق الشديد من الغضب، أنفاسي ليست منتظمة، لستُ مخطئة لشعوري بالغضب، ولا مطالبة بتبرير الغضب أمام نفسي، أنا أشعر بالغضب... أشعر بالضيق أيضًا»

هذا الكلام هو اعتراف من أمل بشعورها مع عدم وضع ذاتها في موضع الخطأ، أمل تتواصل مع ذاتها الحقيقية الآن، أمل غاضبة وتعرف أنها غاضبة... ثم ماذا؟

عصير الكتب للنشر والتوزيع

قبل أن أكمل أذكرك بأنه .... قد يستغرق الأمر أيامًا أو ساعات، للتواصل مع ذاتك الحقيقية في شعور محدد، لأنك اعتدت قطع الطريق على شعورك، بمعنى أنك كلما هممت بالتواصل، يحدث قطع للطريق، بنفس طرقك القديمة، إنكار... انهزامية... تمثيل... أسباب ... أي شيء...

أطالبك بحسن أداء هذه المرحلة

أنا أشعر بالشعور........................
ليس مهما لماذا............................
لست مخطئا لأني أشعر بهذا الشعور
هذا الشعور بداخلي وأنا أحس به

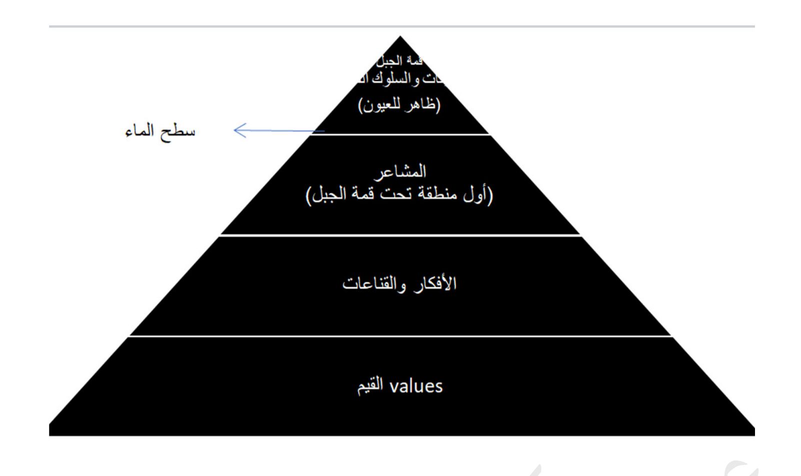
عصير الكتب للنشر والتوزيع

الإصغاء لصوتك الداخلي:

اتصال الذات الحقيقية سيسبب راحة، لكن صمم ألا تقطع الطريق على الشعور، أي صمم على الاستماع للشعور الداخلي الحقيقي

ثم ماذا؟!

بعد أن استمعت لشعورك، أحسست به في قلبك، اعلم أن هذا الشعور رسالة قوية جدا، والآن هيا نتأمل أولاً هذا الجيل الجليدي، تحت سطح المحيط



عصير الكتب للنشر والتوزيع

كما ترى فإن قمة الجبل هي السلوك الظاهر للعيون، المشاعر التي طالبتك بالتواصل الحقيقي معها هي أول منطقة خلف السلوك، ثم ستقودنا إلى معرفة قناعاتك والتي هي منبثقة من قيمك... ما هذا الكلام الصعب؟!

هيا نقوم الآن بأخذ مثال للفهم:

نعود إلى أمل، الموقف: أحمد لا يمتدح أمل على الطعام المطهو

السلوك: أمل تتصرف بتجاهل (نعم هذا سلوك)

الشعور : الحقيقي (غضب) تقصير من أحمد يا أمل، من فضلك قولي لنفسك أنك غاضبة وأنك تشعرين بالضيق لتقصير أحمد... لا تفسري ...لا تبرري.... لا تحللي... أعلني فقط أن الذات الحقيقية تقوم بالاتصال الآن «أنا غاضبة»

بعد أنا قلنا واعترفنا وشعرنا حقًا، يأتي الآن... إلى ماذا يشير الشعور؟!

إلى قناعة تكمن داخل عقل أمل.... ما هي القناعة؟!

القناعة :

هي فكرة قوية راسخة أمل تبنتها في مرحلة سابقة من العمر ولتكن في المثال أن الرجل الذي يحب امرأته يمتدحها، والذي لا يحبها لا يمتدحها.

أحمد لا يحبني لأنه لا يمتدحني.

وأذكرك ، لا تقفز إلى القناعة بل اشعر بالشعور... حس به أولا

أمل ، هذا هو ما يضايقها

متى نشأت القناعة؟ من الذي أنشأ القناعة؟ لتكن في المثال أم أمل التي كانت تردد أن من يحب زوجته يمتدحها، المهم أن أمل لديها قناعة، ما القيمة العليا التي تكمن خلق القناعة ؟!

لحظة: نحن نحتاج أولا إلى فهم كلمة value أو قيمة، قيمة = شيء له اعتبار لديك أو شيء أنت تراه مهما للغاية، هنا في المثال هو الحب أمل ترى أن الحب قيمة هامة، (ليس كل الناس كأمل) ولما رأت أمل أن الحب قيمة هامة رأت أن القناعة المناسبة أن من يحب الزوجة يمتدحها، ولما لم يحدث هذا حدث الغضب، ثم سلوك التمثيل لدى أمل، وربما الشجار لدى غيرها، وربما العزلة والانطواء لدى غيرهما، والتكرار لما سبق شرحه ف الرسم التالي:

عصير الكتب للنشر والتوزيع

لديك قيمة عليا = شيء أنت تراه مهم جدا

في حياتك يكون لديك إحساس داخلي أنه مهم

قناعة (طريقة تفكيرك في تنفيذ الشيء المهم ده)
الشعور (سأشعر بالضيق لو لم تنجح طريقة التنفيذ)

السلوك (ما يظهر عليّ بعدا الشعور بالضيق وهو متنوع)
قديكون كتمان / عزلة/ انفجار..... إلخ

كل هذا الأمر معناه أنك لا بد أن تبدأ بالإصغاء الجيد للشعور، الذي تتواصل به معك ذاتك الحقيقية، «اسمع الشعور واشعر به»، ثم سيقودك إلى قناعة أنت مؤمن بها، ومن ثم إلى قيمة أنت مؤمن بها.

حسنًا.... تمام.... جيد......

ما فائدة كل هذا؟!

الفائدة هي أن تعيش مرتاحا لذاتك الحقيقية، الكثير منا حقق بالفعل بعض ما يريده من أشياء، ولكنه متفاجئ أنه ليس مرتاحا وليس فرحًا، وليس سعيدا...

الكثير منا يعاني من أمراض جسمانية منشأها نفس الأصل، الكثير منا غير موفق في علاقته بربه ثم بنفسه، ثم بمن حوله، هيا نتعمق أكثر... نفهم كيف تتشكل العلاقات داخلنا؟!

عصير الكتب للنشر والتوزيع

جئنا إلى هذه الحياة صغارا لنجد أنفسنا بين الأب والأم، أو مع أحدهما أو مع غيرهما، قضينا سنوات نستمع إلى كلمات ونشعر بمشاعر، ثم بدأنا نكبر.

علاقتك بنفسك هي مردود علاقتك بالأب والأم في صغرك، ماذا كانا يقولان عنك؟

مثال: علي كانا يقولان عنه أنه فاشل، علي تمرد على هذا الكلام وصارت علاقته بنفسه علاقة تحدي، ستفعل... ستقدر... ستثبت لنفسك... التحدي ليس خطأ ولكنه غير مستريح نفسيا..

مثال آخر: نورا كانا يقولان عنها أنها كسولة، نورا لم تتمرد على هذا الكلام، واقتنعت به، وصارت ترى نفسها كسولة وهي غير مستريحة نفسيا...

عصير الكتب للنشر والتوزيع

ما يقوله الأب والأم يشكل رؤيا قوية داخلك حتى وإن لم تثبته

ماذا لو كانا لم يقولا شيئا؟

فقط يرعيانك الرعاية الجسدية (مأكل ومشرب) هذا معناه أنهما قالا أنك غير مهم.... عندما لا أقول للابن أنه مهم، فقد بينت له بالتبعية أنه غير مهم... وسيبحث عن إحساسه بالأهمية في أي طريق

مضت مرحلة الطفولة، وبدأ حوارك الداخلي يتكون .. بدأت تخاطب نفسك، بعدما كنت طفلا ، بدأت توجه كلمات إلى نفسك،

وتتناقش معها بخير أو شر بصواب أو خطأ... (حوارك الداخلي مع الذات هو انعكاس لرؤياك)

لقد بدأت تكون نظارتك التي ترى من خلالها الأمور

أنواع النظارات التي يرى بها الناس الأمور

نظارة الانتقاص من الآخرين سخرية من الناس	نظارة الانتقاص من الذات أنا لا شيء وليس لدي أهمية	نظارة الحقد والغل أنا أكره الناس	نظارة الاستهتار بالقيم المحيطة مش مهم أنجح، أذاكر ليه	نظارة المؤامرة هم يتحدثون عني، ويدبرون شيئا من ورائي	نظارة الإفراط في المثالية سأكون أحسن وأفضل الموجودين

عصير الكتب للنشر والتوزيع

نظارة الانتقاص من الآخرين (سخرية من الناس)

إنها نظارات مختلفة يرى بها الناس الحياة وقد تضع إحدى هذه النظارات لفترة وقد تتنوع بين النظارات...

أراك حائرا... حسنا... ما الصواب؟! صبرا ودع الصورة تكتمل

شيء آخر أود الآن الحديث عنه وهو تركيزك concentration التركيز الانتباه لشيء ما، منحك الانتباه الكامل لشيء ما، لا تقل لي من فضلك أنه (لا يوجد لديك تركيز)

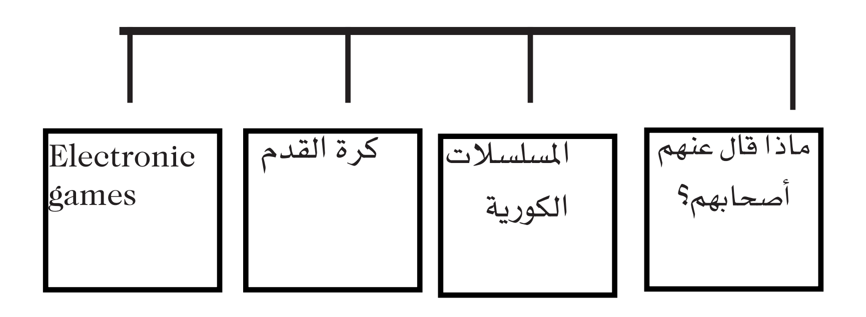
الأصوب والأصح هو أن تقول: لا يوجد تركيز في كذا ولكن يوجد لدي تركيز في كذا

ابنك الذي لا يمنح التركيز لمذاكرته يمنحه لموبايله لألعابه الإلكترونية، أنت لا تمنح تركيزك للعلم أو للبحث وتمنحه لخلافات عائلية مثلا...

كل إنسان لديه انتباه ولديه تركيز كأنها مثلا (أموال money) لكن فقط أوجه الإنفاق ... والتركيز...

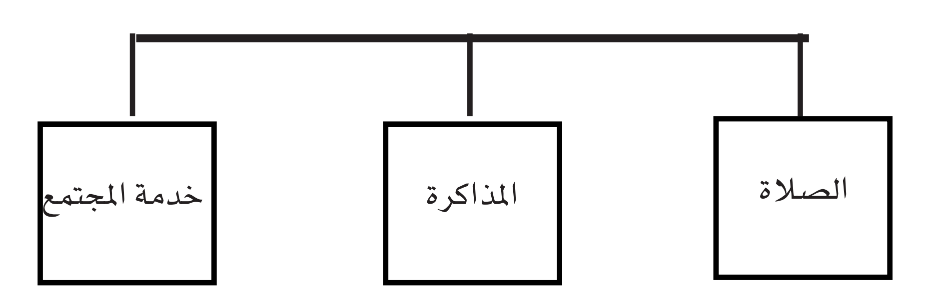
بالمثال يتضح الأمر:

أطفال أو مراهقو هذا الجيل يمنحون انتباههم إلى :



عصير الكتب للنشر والتوزيع

ولا يمنحون اهتمامهم إلى:



إذن هم لديهم انتباه ولديهم تركيز، لكنهم ينفقونه في ما يرونه وليس فيما تراه، بنفس المنطق أنت لديك تركيز وانتباه ولكنك تمنحه لما تراه

س١: ما الذي تمنحه تركيزك؟!

س٢: ما القيمة التي ستحصل عليها؟!

وهنا تجدر الإشارة إلى شيء هام جدا جدا،وهو قيمة «المتعة» والتي منحها الكثير من كبار وصغار هذا العصر أشد الاهتمام والتركيز... ما هي المتعة؟ ما هو معنى قيمة المتعة؟ وأنقل إليك تفسير الكاتب (مارك مانسون) في كتابه « فن اللامبالاة» في صفحة ١٥٩ لقيمة المتعة.

(المتعة شيء عظيم لكنها قيمة شديدة السوء إذا وضعت أولويات حياتك وفقا لها، اسأل أي مدمن مخدرات كيف كانت نتيجة جريه وراء المتعة، واسأل امرأة جعلتها المتعة تدمر أسرتها

عصير الكتب للنشر والتوزيع

وتفقد أطفالها، إن كانت تلك المتعة قد جعلتها سعيدة في آخر المطاف.

واسأل رجلا أسرف في الأكل، حتى كاد يموت، كم كانت متعة الأكل مفيدة له في حل مشكلاته، تبين الدراسات أن الناس الذين يركزون طاقتهم على المتع السطحية ينتهي بهم الأمر إلى أن يصبحوا أكثر قلقا وأقل استقرارا من الناحية الانفعالية، وأكثر اكتئابًا أيضا)

المتعة أكثر أشكال الرضا سطحية، ولعل هذا سبب كونها الأسهل تحققا، والأسرع زوالا

عندما تمنح تركيزك للمتعة ستكون أكثر قلقا، مع أنك ستشعر بالرضا السريع الزائف، ومن أشكال المتعة:

الاستغراق في متابعة وسائل التواصل الإلكترونية، إدمان الإباحيات، إدمان المخدرات، إدمان الأكل، إدمان الموضة.... إلخ

الهدف من هذا الجزء هو أن تفهم ... أن لديك تركيزا .. ولدى أبنائك تركيز.. ولكننا نسيء استخدام التركيز

لماذا قمت بشرح هذه الجزئية؟!

لأن مشاعرك تسير خلف تركيزك، أو أن تركيزك يسير مع مشاعرك

عصير الكتب للنشر والتوزيع

البئر الذي تدور فيه المشاعر هو تركيزك، بالمثال كما تعودنا نشرح:

مثال ١:

محمود ٤٠ عام، يعود من العمل ليضع عينيه في شاشة الموبايل الخاص به، يبتسم معها.. ويُخْذَل معها.. إذن مشاعره تدور حول ما تمنحه إياه الشاشة من ردود فعل تركيزه معها

مثال ٢:

سمر ٣٠ سنة، تركز انتباهها على أقارب زوجها، وبالتالي هم مصدر قلق أو راحة لسمر، التي مشاعرها تسير مع تصرفات النساء من أقارب زوجها.

مثال ٣:

نورهان ٢٠ عاما، توجه تركيزها على صديقاتها، وبالأخص مع يارا، نورهان تشعر بالفرح أو الحزن وفقا لتصرفات يارا

نقطة أخرى هامة، أنت تملك البداية وليس النهاية، أو بمعنى أصح يمكنك التغيير في بداية الخير وليس في نهايته، لا يمكنك أن تتحكم بتصرفات الآخرين، الذين تستقي منهم راحتك، ولكنك تتحكم فيما ترى أنه هدفك أو محل تركيزك.

عصير الكتب للنشر والتوزيع

هل معنى ذلك أنه لا آلام في الحياة؟ أوأن على أبطال الأمثلة السابقة أن يختاروا أهدافا أخرى يقل فيها مدى الألم؟

الإجابة: هي أن الألم جزء أساسي في تكوين خبرات الإنسان، وهذا قضاء عليه، الإنسان ليس ملاكا، إنه كائن يتعلم من آلامه، فقط اختر ما تهتم به وستعاني من أجله.

نعود إلى الأمثلة:

إن اخترت الاهتمام بالقران، ستبذل جهدا وحرصا في حضور حلقات التعلم، تحمل غلاظة المعلمين/ هيبة الاختبارات/ خوف الإخفاق / مشقة التعلم.

إن اخترت الاهتمام بأبنائك ستتحمل الجهد والحرص في متابعة الصحة والدراسة والتغيرات النفسية

إن اخترت الاهتمام بمحمولك الخاص ستتحمل الجهد والإنفاق والمشقة لحمايته والحرص عليه من أي خدش والمبالغة في الحفظ عليه وتعويضه فورا إن حدث شيء له.

أنت دائما سوف تبذل جهدا وتشعر بألم ولكن اختر عنوانا (tittle) أيها الإنسان.

وقفة مع ما سبق:

الإنسان كائن يتعلم من آلامه يمارس خبرات، ولديه رأس مال هام، هو تركيزه واهتمامه، مع التركيز في أمر ما، توجد مشاعر

عصير الكتب للنشر والتوزيع

تخص هذا الأمر، المشاعر: هي رسالة من الذات الحقيقية أو اتصال كما ذكرنا، تشير إلى قناعة معينة نعتقدها ونتحرك من خلالها، وترمز هذه القناعة إلى قيمة هامة، شيء يستحق الحرص في حياتك.

ومن الناس في هذا العصر تحديدا، من جعل المتعة قيمة عليا وحيدة له وقد أحس هؤلاء الناس بالقلق والفشل أكثر من غيرهم، وليس معنى استبعاد المتعة مطلقا، ولكن أن تجعلها قيمة وسط غيرها من القيم

عصير الكتب للنشر والتوزيع

Home Work

ما أريده منك الآن هو الإحساس بمشاعرك المختلفة، بصبر وليس بتهرب، أو إفراط، ثم بعد أن يأخذ الشعور مساحته داخلك، تأمل جيدا، اسم القناعة التي هو يشير إليها، كل شيء قابل للتعديل..

ما الذي يحدث لو لم أستمع إلى مشاعري ولم أفهم قناعاتي؟!

لن أكون على تواصل مع ذاتي الحقيقية، وبالتالي ما الذي سأتعرض له، الذات الحقيقية هي أنت، عندما تتوه عن منزلك تشعر بالحيرة والقلق، ما الحال عندما تضل الطريق عن ذاتك؟! سيكون إحساسك الدائم هو القلق اللاراحة، اللاسعادة ، اللا إنجاز، قد يكون تكرار هذه المشاعر إلى أمراض حقيقية جسمية أو نفسية

ملاحظة هامة:

المشاعر قد تحمل تناقضًا

بمعنى: أنا أحب ولادي ولا أطيقهم، أنا أكره زوجي وأريد العيش معه، أنا لا أتقبل نورا ولكن أريد أن أصاحبها

اعترف ولا تمنعك التناقضات من الاعتراف

عصير الكتب للنشر والتوزيع

بحث هام
منشأ التناقض في المشاعر

لماذا من الممكن أن تتكون داخلنا جملة مشاعرية مثل أحب أولادي ولا أطيقهم؟

هنا نعترف بالشعور الذي يحمل تناقضًا، ثم ننظر بصدق في القناعات التي يحملها الشعور، وإلى القيم التي تكمن خلف القناعات.

أحب ولادي : الشعور هو الحب
القناعة هي (حب الأولاد ضروري)
هذه القناعة تستمد من قيمة عليا وهي الحب
لا أطيقهم : الشعور هو الضيق ذرعًا
الخنقة : القناعة هي لابد أن يكونوا مثاليين

ليس شرطا أن تكون هذه القناعة هذا فقط، مثال القيمة العليا هنا هي المثالية، تتصارع هنا قيمتان هما الحب والمثالية داخل العقل، فيحدث تناض وعدم ارتياح .... لا ترتاح مع الأولاد!

ولا ترتاح في بُعد الأولاد!

والحل:

١. اسمع الشعور جيدا، ودعه يأخذ دورته.
٢. انظر إلى القناعة الكامنة خلفه، وحدك أو بمساعدة متخصص نفسي
٣. عدل على القناعات
٤. في المثال السابق قد يكون الحل هو أن نقبل أن المثالية المطلقة غير موجودة...

وهنا أحدثك في الجزء الثاني عن شعور رائع قد يبدو عجيبا وهو استمتع بالنقص

قال الله تعالى: «وإن الدار الآخرة لهي الحيوان لو كانوا يعلمون»

الحيوان: الحياة الحقيقية

الحياة الخالية من النقص.. الحياة التي بها أزواج مطهرة، رزق وفير، راحة دائمة، انعدام للنمو، رؤية كل جميل...

أما الدنيا فهي دار حرث دار عمل.

أمثلة:

Air condition الذي قمت بتركيبه أدى إلى جو أنقى وألطف ولكنه يؤذي عظام الجسم

عصير الكتب للنشر والتوزيع

Coffee القهوة التي نحبها، تؤدي إلى تنبيه الجهاز العصبي، وربما مع الإسراف تؤدي إلى قرح المعدة.

الأبناء الذين تحبهم بهم صفات لست راضٍ عنها

شريك الحياة به نقص...

لا شيء يكمل في حياة مبناها على النقص

رغبتك في التعامل مع النقص (الإنكار له):

الرغبة في إلغائه الغضب العارم بشأنه، هي رغبة مميتة ولن تؤدي إلى خير، النقص موجود في الحياة الدنيا، ستموت أنت وتنقص من هذه الحياة ويظل النقص نقصا، الفكرة فقط هي انتقال من صورة بها نقص إلى صورة بها نقص آخر.

إذن ما المقياس؟!

ما دام النقص رفيقا دائما لكل أداء، المقياس هو إرضاء الله عز وجل، أو بعدك عن معاصيه واقترابك من إرضائه، المقياس هو أن نسير في طريق أقرب لرضا الله من سواه، حب الله، نستشعره داخلك، ما معنى هذا الكلام؟

زوجة ترى نفسها غير مشبعة غير سعيدة مع زوجها، ولديها منه ثلاثة أولاد، ما الحل الذي تراه لها؟!

- الاستمرار: شكل النقص عدم الإشباع مع الإثقال بواجبات زوج غير محسن ومعايشة كراهيته

- الطلاق: شكل النقص غياب الزوج (المؤقت أو الدائم) نوع من المتاعب في الطلاق وتربية الأبناء.

الفكرة هي ما يؤدي إليه كل شكل من أشكال النقص، إن كان إيذاء الزوج لها يدفعها لخيانته، فهذا يختلف عن إن كان يدفعها لتعاطي المخدرات، ويختلف عن أنه يدفعها إلى البكاء، يدفعها إلى التعبير.

المتعة هي انتقال نقص إلى نقص فقط، المقياس هو قدرة الاحتمال ومعايشة التغيير...

مثال آخر:

- إنسانة تحسها كزوجة ولكن بها نقص أتتعايش؟ أم لا؟ وفقا لما يرضى ربك

عصير الكتب للنشر والتوزيع

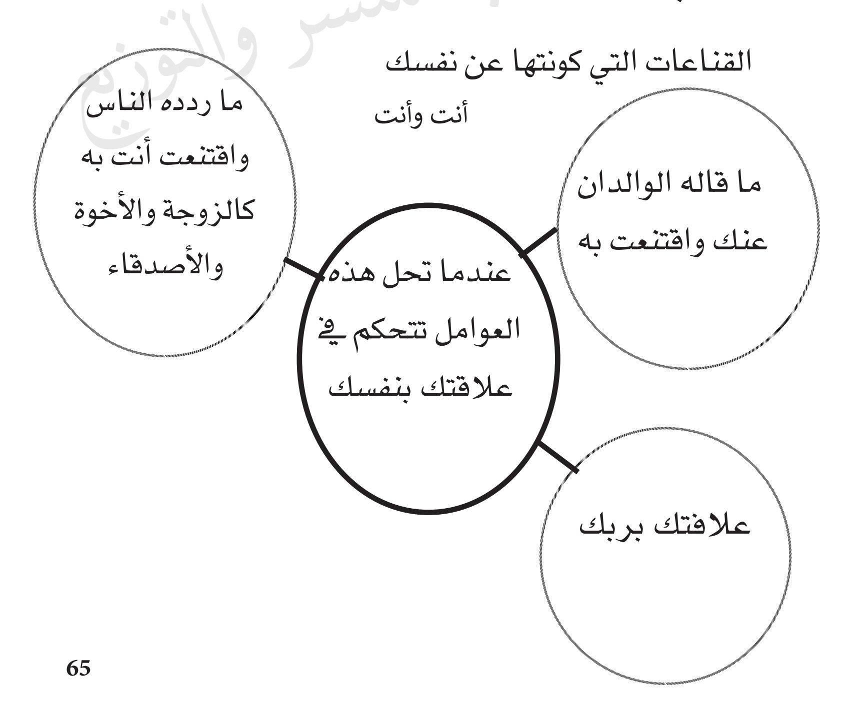
أنت وأنت

من أهم علاقاتك هي علاقتك بك...

علاقتك بك ... علاقتك بنفسك..

هل تحبها؟ هل أنت راضٍ عن ملامحك وجسدك؟ هل ترى نفسك ناجحًا؟

عصير الكتب للنشر والتوزيع



أما آن الأوان لكي تتصالح معك؟!

علاقتك بالله

الله رب العالمين هو الذي خلقك فسواك فعدلك في أي صورة ما شاء ركبك... ما ظنك؟! علاقتك بالله هل هي علاقة حقيقية؟! هل بالفعل تستشعر عظمة ربك وعظم خلقه ؟! هل تحبه حقا ؟ هل نخافه؟ هل ترجوه؟ أم أن علاقتك بالله مستقاة من الإعلام ومن بعض الأقاويل المنثورة !!! هل تعرف من هو ربك؟ هل حقا تعرفه؟

هل قرأت القران متدبرا؟ أي فاهما؟ القران كلام ربك فهل قرأته فاهما؟ هل تعلم حقا سر وجودك؟

علاقتك بالله : أعني الجانب الحقيقي القلبي، أداؤك للعبادات فقط

كم منا يصلي

كم منا يصوم ولا يعرف ربه حق المعرفة؟

كم منا يضحي

كم منا يعتمر

عزيزي القارئ لقد اقتطعت من عمرك سنوات تدرس دراسة دنيوية، فهل اقتطعت من عمرك عاما واحدا تعرف فيه ربك؟ تقرأ فيه قرآنه بتدبر وفهم؟ أنا لا ألومك إطلاقا ولكن أذكرك أنه ربك وأنك إليه راجع.

عصير الكتب للنشر والتوزيع

كيف أنمي هذا الجانب القلبي الحقيقي بداخلي؟

- كتاب القرآن الكريم تدبر وعمل (مركز المنهاج)
- كتاب عقيدة، مثل حقيقة الإيمان أو حضور دورة عقيدة أهل السنة لدكتور/ راتب النابلسي
- مشاهدة دورة الأترجة لتدبر القرآن الكريم youtube
- مشاهدة حلقات أسماء الله الحسنى لدكتور/ راتب النابلسي
- قراءة كتاب لأنك الله

لم أقل لك صلِّ وصم، وإنما أقول لك نمِّ المعرفة القلبية بالله، ابذر بذور معرفته في قلبك كي ينزرع فيه حب وخوف ورجاء الله عز وجل.

علاقتك بالله، مدى اقترابك، مدى ارتباط قلبك به، يحدد جانبا عظيا من جوانب علاقتك به

لكن ماذا عمن ليسوا مؤمنين؟ أهم فاشلون؟

أجيبك بآية عظيمة من كتاب الله، (مَنْ كَانَ يُرِيدُ حَرْثَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ مِن نَصِيبٍ)

عد واقرأها لتعلم أن حرث الدنيا يساوي النجاح والفلاح ،والأداء في الدنيا وجوائز نوبل ليست من نصيب المؤمنين فحسب، أي حرث دنيوي من الممكن أن يحصل عليه أي إنسان مجتهد...

عصير الكتب للنشر والتوزيع

لكننا نتحدث عن معنى حقيقي دائم وممتد كما بعد الموت وهو للمؤمن بالله فقط.

أما غير المؤمن «الملحد مثلا» إن استطاع إيجاد إجابات مريحة لعقله فيما يخص وجوده أو خلق الكون فيعيش سعيدا ومتصالحا، ولكن في الدنيا وليس في الآخرة... كيف ذاك؟! حرث الدنيا متاع للجميع.

العلاقة القلبية(الإيمان بالله) سيغير كثيرا داخلك.

عصير الكتب للنشر والتوزيع

الوالدان

في رحلة عبر آيات القران الكريم لا تجد في الوصية بالوالدين الأمر بمحبة الوالدين.. لأن المحبة شعور قلبي قد يحدث وقد لا يحدث، ولن أصدمك إن قلت إن المطلوب منك هو البر والإحسان وهما سلوك ظاهر، وليس الحب الذي هو شعور قلبي، الوالدان قد يحسنان وقد يسيئان، بكل تأكيد لأنهما ليسا ملاكين، قد تكون إساءات الوالدين تدميرية أو غير تدميرية، ومن الإساءات التدميرية:

- التحرش الجنسي بالأبناء.
- الضرب المبرح إلى حد الأذى.
- الشتائم البذيئة.
- البخل الشديد.

- من الإساءات غير التدميرية:
- النقص في أوجه العطاء للحنان والعطف (وذاك متفاوت)

إساءات الوالدان قد تؤدي إلى فقد الثقة بالشخصية والكراهة بالشكل، النفس ، الإحساس بالفشل، سسوء اختيار شريك الحياة، حيث تختاره الفتيات هربا من سجن الوالدين.

وهنا نحتاج إلى وقفة، وقد تحتاج فيها إلى ترك هذا الكتاب وإلى أن تقوم قليلا ثم تعود.

وقفة مع ماضيك ...

هيا نرصد أبرز المشاعر المرتبطة بما مضى من العمر مع الوالدين، ثم نرصد أبرز القناعات المرتبطة بفترة النشأة، ونفهم أنفسنا من جديد، قد نحتاج إلى متخصص، قد لا نحتاج ، ولكن في كل الأحوال نستعين بالله ونتحدث معًا في التالي:

الوالدان ليسا آلهة: كلام الوالدين ليس مصدقا بنسة ١٠٠٪ وكلامهما السلبي عنك قابل للشك، لماذا؟

على أي أساس حددا كلامهما السلبي عنك؟! على أي أساس رؤيتهما الشخصية التي ربما ليست كاملة أو سليمة؟! على أساس تربية خاطئة تعرضا لها؟! على أساس نقص علم مرا به؟

لا أطالبك بعقوق الوالدين إطلاقا، ولست مطالبا بإعادة تربية الوالدين، كما يفعل بعض الناس، من التهكم والتهجم! ولكن أنت

مطالب بالتفكير، أنا.... لست.... بمصدق لكلامهما السلبي عني، لأنه ناتج عن أنكما بينتما نقصا ما

لست مطالبا أن تخبر الوالدان بذلك، لأنه عقوق، ولكن افهمه داخليا لتستريح

- الوالدان يصيبان ويخطئان، حتى في الاختيارات الشخصية.. لقد أخفقا أحيانا، ربما كانا من ضمن ما أخفقا فيه أمور تخصك.
- الوالدان قد يكونان قد بذلا كل ما في وسعهما، ادع الله أن يعفو عنهما.. أو أن يعيد إليك حقك.. لا تجبر نفسك على التسامح ولكن يبقى هو الخيار الأفضل.

عصير الكتب للنشر والتوزيع

فلو كان الوالدان قد اتهماك بـ......

الغباء، العناد، الجهل، القبح، الدمامة، الفشل، التهور، البطء، قلة الإنجاز

قد يكون كل ذلك مبني على خطأ منهما

أكاد أسمعك...

حسنا.... تمام... جيد....

خطأ لكن تدمرت!!

وهنا أقول إن فك القناعات الخاطئة عن ذاتك والتي أرساها الوالدان أمر في المتناول بإذن الله عز وجل، هنا سأدربك على كيفية فك هذه القناعات المؤلمة، ولكن قد تبقى في حاجة إلى متخصص، مثال:

شكلي قبيح... الشكل من الأمور النسبية التي لا يتوافق جميع الناس حولها، والله هو خالق الشكل، ومن الناس من يكره الزنوج، أو سود الوجه، ومن الناس من يحبهم ويستريح إليهم.

خلق الله الأشكال متفاوته، وخلق الله الأذواق متفاوته، فمن عبر عن شكلك بأسلوب سيء، هذا التعبير نمَّ عن سوء خلقه، وليس في أن شكلك به مشكلة، يعني باختصار، من حقي أن أشعر أن شكلك أو شكل سين من الناس لا يعجبني ولكن التعبير الجارح هو إساءة ليست من حقك، وتنم عن خلل في القائل وليست فيك

عصير الكتب للنشر والتوزيع

مثال ٢:

أنا فاشل: حكم الوالدين بالفشل وفقا لموقف معين، هل أنت هذا الموقف؟ هل أنت الدراسة؟!!

الحكم المطلق بالفشل على الابن قطعا فيه تجني، لأن المخفق في أمر قد يكون فائقا في غيره، أكاد أسمعك تقول فعلا...

تحتاج كما ترى إلى البحث والنهوض، وربما تستطيع التسامح.. فما أحسنه من خلق.

الآخرون:

التعامل مع الآخرين يحتاج إلى إدراك وإلى مهارات .. فماذا عن علاقتك بالآخرين؟! ماذا عن وعيك بالآخرين؟ ماذا عن حسن إدارتك للعلاقة مع الآخرين؟ وهنا أقدم لك بعضا من القواعد أو لنقُل ... (الارتياحات) العامة التي تحصل عليها إن شاء اللّه إن تأملت

الآخرون لا يقصدون كل ما يقولونه عنك

الآخرون مختلفون عنك في الأسلوب والنشأة وقد يقولون ما لا يقصدون، أو ما لا يهتمون به، ولا بوقعه... فلا تجعل من قناعاتك مشاعا لسخافات وحماقات الآخرين، وليس كل كلمة يقولها من هب أو دب تصلح لأن تكون قناعة لك، وكم جلست مع أناس حطموا آخرين بكلمات مؤذية -ياللهول- لا يدركون بشاعة كلماتهم ولا مدى تأثيرها ولا حتى متى قالوها.

مشاعر الآخرين هم أحرار فيها ولا تلزمك بأن تشعر مثلهم تماما

الآخرون ليسوا أنت، والآخرون لديهم عقل ومشاعر مختلفة عنك، قد يرون ما لا تراه، وإن وصل الأمر إلى حدٍ مؤذٍ أعد النظر في علاقتك واختياراتك.

الآخرون ليسوا دائما أمناء في النقل

قد تكون أمانة النقل غير متوفرة عند الآخرين، أي أمانة نقل لمعلومة قد يكون غياب الأمانة في النقل متعمدًا أم لا؟ حسب تربية وشخصية هؤلاء، فربما تعمد الآخرون نقل ما يضايق ولربما لم يتعمدوا ولكنه حدث، تذكر أنهم ليسوا أمناء على الدوام، بحماقاتهم.

التعلق المرضي بالآخرين يحرم من الراحة:

أنصحك غير مازحة بمشاهدة فيلم الكارتون wrecket ralph بلا موسيقى..

التعلق بالآخرين يعمي عن الصواب، ولو انضبطت علاقتك بالله وفهمت الحدود لوجدت أن التعلق كارثة...

كن صادقا مع نفسك

عندما تخبرك نفسك أنها لا تحب صحبة أناس معينين، لأنهم سخفاء، لا تحاول قهرها ما دامت لا تعصي الله.

وهنا نعود ونقول (أنت وأنت)، وهنا لا ينبغي أن تكون علاقتك بذاتك هي مجرد ترديد لقناعات بثها آخرون أو مجرد صدى لضعف علاقتك بالله وأفيدك هنا ببعض الجمل التي تشير إلى ضعق واضح في العلاقة الحقيقية القلبية بالله:

- أنا ليس لدي أهمية

عصير الكتب للنشر والتوزيع

- لماذا أعيش وماذا أفعل؟
- أريد أن أموت؟

وأشير إلى بعض الجمل الأخرى مثل:

- لا أحد يحبني.
- أنا فاشل/ فاشلة
- أنا لا أمثل شيئا لأحد

هذه الجمل تحتاج إلى زيارة متخصص أو إعادة القراءة لهذا الكتاب من البداية وأكتب إليك الخريطة التالية كمساعدة في فك القناعات المؤلمة :

عصير الكتب للنشر والتوزيع

الشعور هو : القناعة هي الأسئلة التي أوجهها للذات

س١) متى نشأت القناعة؟
س٢) من المسؤول عن اقتناعي بها؟
س٣) ألا يحتمل وجود خطأ بها؟
س٤) لماذا لا أشكل اقتناعي من جديد؟

أنت وأنت............ أنتِ وأنتِ

علاقة هامة ، جدا لابد أن نقف معها ، نعيها .. نفهمها حتى نحب أنفسنا

وأذكرك بأن تتقبل ذاتك، تتقبل مشاعرك الحلوة، تتقبل

مشاعرك السلبية ..

نعم تقبل أنك بشر وأن في تركيبك نقص ... تقبل أن تشعر بالقلق، الخوف، الإنزعاج، بالحزن، تقبل أن تنقص سعادتك، تقبل ألا تفرح، قل لنفسك أنك إنسان/ أنا إنسانة ومن حقي أن أشعر بذلك...

اليوم الذي تقبل فيه نقصك، هو اليوم الذي ستقبل فيه راحتك وستشعر بها.

عصير الكتب للنشر والتوزيع

اتصالات الذات الحقيقية :

- أنا أحب كذا.
- أنا أتضايق من كذا
- أنا خائف من كذا
- اسمع الذات واعذرها.

عصير الكتب للنشر والتوزيع

ثمرات فهم الذات الحقيقية

أهم ثمرة هي الراحة النفسية، لا أقول السعادة فالحياة بين هذا وذاك، ولكن الراحة هي التصالح الداخلي، وليس معنى الراحة هي انعدام المعاناة، بل المعاناة ذات الهدف السامي لغاية سامية...

الرحلة الجميلة نحو الوعي بالذات

في رحلتك نحو الوعي بالذات لا تجبر الذات على الإحساس بما لا تستطيع الإحساس به الآن أو إدراكه، كف عن التظاهر، عُد إلى طفولتك، إلى مراهقتك يوم أن كانت مزحتك من القلب، اكتب الأشياء التي ستعود إلى ممارستها لأنها كانت تسعدك

تذكر دوما:

- أن الشعور بمشاعر سيئة ليس مصيبة.
- الشعور بمشاعر سيئة ليس معناه أنك فاشل أو شرير.
- الشعور السيء هو الوجه الآخر لشعور مفرح وأنك ستمر بكليهما.

عصير الكتب للنشر والتوزيع

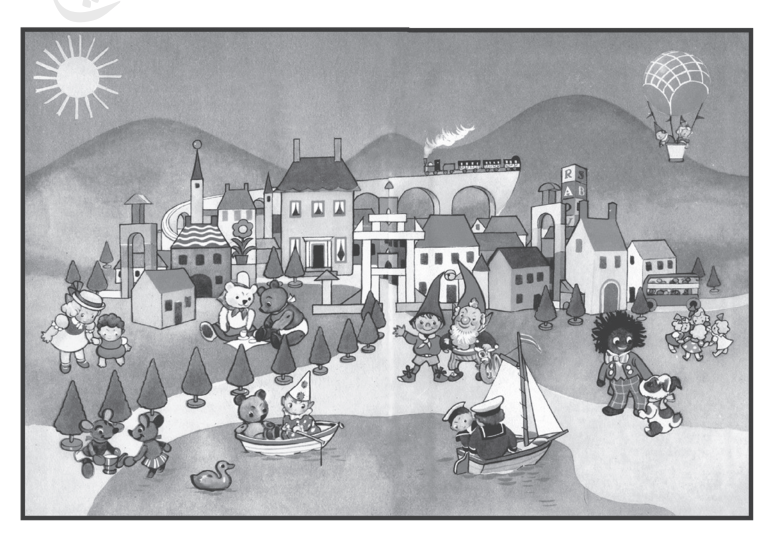
عش تفاصيل يومك: نعم.. كما قرأت، يومك العادي، الذي تراه هما وعبئا وشيئا لا يطاق، وأحدث هنا حبيباتي الفضليات الأمهات الغاليات، اليوم العادي الذي نصحو فيه لكي نمارس دورنا نحو الأبناء هو يوم مليء بالتفاصيل الصغيرة:

عمل السندويتشات، مشاهدة التلفاز، قراءة شيء، التعامل مع الأبناء، نجري من أجل ان نجري، ث تمضي الأيام، دون أن نشعر بما ترتب عن هذا الجري من معاناة، وهنا أهمس في أذن كل أم، بعد أن مررنا معا بمعرفة الذات الحقيقية، هيا نستمتع باليوم العادي، هيا نصنع الطعام بتركيز وليس بعجلة، هيا نفرح بالتفاصيل الصغيرة من جديد.

هيا نتحدث ببساطة :

هيا نترك النفس على سجيتها، هيا نتأمل هذه الصور.

عصير الكتب للنشر والتوزيع



نقبل الراحة واللاراحة حتى نعود للراحة



عصير الكتب للنشر والتوزيع



قد يفيدك أيضًا معرفة الأنماط الثمانية المحددة للتفكير (في رحلتك) :

- ترشيح.
- قواعد إلزامية
- التهويل
- التفكير المتطرف (أبيض X أسود)
- التضخم
- التعميم
- الشخصية
- قراءة الأفكار

شرح أنماط التفكير:

١. الترشيح: أنك تقوم بالتركيز على تفاصيل معينة وتهمل تفاصيل أخرى
٢. التفكير المتطرف: التفكير عن طريق الأبيض والأسود دون أن نعتقد أن هناك وسط
٣. قراءة الأفكار: اعتقاد أن لديك معرفة معينة بأسلوب تفكير الآخرين وكيفية التنبؤ بمشاعرهم
٤. التعميم الزائد: الوصول إلى استنتاج عام مبني على دليل واحد، (منذ أن قابلت أحمد من الأسكندرية أصبحت أكره كل أهل الأسكندرية)
٥. التهويل: توقع حدوث الكوارث عند سماعها
٦. التضخم: المبالغة في حدوث المشاكل
٧. الشخصية: المقارنة بيني وبين الناس
٨. القواعد الإلزامية: قواعد صارمة داخلك تحكم بها على نفسك والآخرين.

أسلوب التفكير في كثير من الأحيان يجعلك غير مستريح، عليك أن تعرف الأسلوب الذي تفكر به لتراجعه

تمرينات مفيدة لتنمية وعيك بالذات:

١. اسأل نفسك ما شعورك دون أن أن تحاول معرفة سبب شعورك، أي قل لنفسك أنا أشعر بكذا وليس لأن كذا وكذا يحدث

عصير الكتب للنشر والتوزيع

٢. كف عن الضغط /الانغلاق افتح لنفسك المجال، أن تعبر لك عما تشعر به، دون ضغط منك لتشعر بغيره كأنك تفتح هذه العلبة..

٣. اجلس مع أطفالك الأطفال هم أجمل الناس تلقائية، الجلوس معهم هو رحلة إلى المشاعر الحقيقية

٤. مارس بعض ما كنت تحب من أشياء، إليك مقترحات: القراءة، المشي، التنزه، التسوق، الرياضة، الزيارات العائلية، الرسم.

تذكر أنك.....

تحتاج إلى الدعاء والاستعانة بالله رب العالمين.

لا تحتاج إلى تصفيق من حولك لكي تتم رحلة تعرفك على نفسك وإحساسها، لا نحتاج إلى تشجيع الناس لكي يحدث ذلك.

قصة حقيقية بها الكثر من العبر.

قصة الملازم الياباني هيرو أونوداعام ١٩٤٤ تم إرسال الملازم الياباني هيروأونودا إلى جزيرة بالفلبين، كانت مهمة هذا الملازم ومن معه هي إبطاء عملية تقدم أمريكا، حيث كانت اليابان تحارب ضد أمريكا.

١. عام ١٩٤٥ وصلت القوات الأمريكية إلى الجزيرة بالفلبين، واستولت عليها، أين كان الملازم أوندو آنذاك؟ نجح في الفرار وأخذ يشق حرب العصابات ضد القوات الأمريكية.

٢. ألقت أمريكا قنبلة نووية على هيروشيما ونجازاكي فاستسلمت اليابان.
٣. لم يعرف أوندو أن الحرب قد انتهت واستمر في القتال.
٤. ألقت أمريكا منشورات في منطقة المحيط الهادي تقول فيها أن الحرب قد انتهت وأن اليابان قد استسلمت .
٥. عثر أوندوا على المنشورات ولم يصدق وتابع القتال.

إلى هنا.. أنبهك أنه مستمر في القتال من أجل اعتقاد في ذهنه لم يعد له وجود على أرض الواقع ، لنكمل القصة:

٦. مرت خمس سنوات وحاول سكان الجزرة الفلبينية العودة إلى حياتهم الطبيعية، لكن أوندوا استمر يشنُّ عليهم الحرب من مخبئه، ولم يصدق ما ألقته حكومة الفلبين من منشورات فيها أن اليابان انهزمت وأن الحرب انتهت.
٧. سئم سكان تلك الجزيرة الحال وبدأوا الحرب ضده.

هل أنتم على إدراك أنه يحارب من أجل معتقد في ذهنه ما عاد له وجود؟!

٨. ظهر أوندوا إلى الحياة العامة، واتضح أنه مكث ٣٠ عامًا يعيش على الحشرات والفئران وينام على التراب معتقدا أنه يحارب الأمريكان.

عصير الكتب للنشر والتوزيع

هدفي من سرد القصة الحقيقية هو أن أنبهك إلى أنك قد تعيش حياتك من أجل معتقد غير سليم، وإن ما تفعله لمراجعة أفكارك والوعي بذاتك الحقيقية هو أهم شيء تفعله الآن .

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا

عن عدم الاعتراف بالذات الحقيقية وعدم سماع صوتها:

عصير الكتب للنشر والتوزيع

الثمن لا بد أن تدفعه إن لم تسمع ذاتك الحقيقية، دفع الثمن يختلف من شخص لآخر ولكنه ثمن باهظ في كل الأحوال،كبتك لمشاعرك يسفر عن عذاب لا يطاق وعدم تصالح نفسي، ومن أعراضه:

الصداع، والصداع النصفي، والقولون العصبي، قرح المعدة، الضغط ، السكر.

هذا بالإضافة إلى:

- عدم انتظام النوم.
- الأحلام المقلقة.
- الضيق المفاجئ.
- الضيق في مواضع الفرح دوما.
- المشاعر المركبة: أتضايق لأني متضايق، لست فقط متضايقا، بل أنا متضايق لكوني متضايق.

- عدم الإنجاز.
- ضعف الإرادة في عمل أنظمة معينة.
- ضياع الوقت.
- الاستسلام لنوبات من الكآبة والغيرة والعصبية .
- الحزن المتواصل.

وغير ذلك

وقفة:

أثق الآن أنك تستشعر ببعض الراحة، أثق الآن أنك قطعت مسافة كبيرة نحو الراحة بفضل الله تعالى، لا تتردد ف أن تشكر الله وحده

نكمل:

لا تضغط نفسك ..
خذ راحتك...

إن احتجت إلى متخصص نفسي اذهب إليه ولا تتردد، أنت الآن حقيقي أكثر، متواصل مع نفسك ويمكنك إن شاء الله أن تتواصل أفضل مع أبنائك.

وفيما يلي تطبيق عملي لتعديل سلوك المربي.

عصير الكتب للنشر والتوزيع

إدارة الذات تربويا

قد تواصلت مع نفسك مع ماضيك أصبحت أكثر وعيا بك، بذاتك، والآن.. أفرد هذا الفصل للحديث معك بإسهاب عن مشاعرك السلبية التي تؤدي بك لسلوكيات لا ترغبها.

العصبية :

العصبية في الأداء هي أعظم السلبيات في السلوك والتي يسعى معظم المربين الذين لاقيتهم إلى التخلص منها.

والعصبية في التربية إما أن تكون شعور أصلي أو شعور فرعي:

شعور أصلي: غضب فعلي وتراكمات في حياته .
شعور فرعي: خيبة أمل أعبر عنها بالغضب، أو إحباط أعبر عنه بالغضب.

الغضب:

غضبك الجامح الذي يدفعك للقسوة، لضرب أبنائك، للشتائم للتوبيخ، والجملة التي ترددها دائما (الأولاد مستفزون)

عصير الكتب للنشر والتوزيع

وهنا اسمح لي، واسمحي لي أن الاستفزاز ليس معناه أن تستفز ، أو بمعنى آخر خطأ أبنائك لا ينبغي أن يكون مبررا لأخطائك، أو بمعنى ثالث خطأ الطفل ليس تبريرا لغضبك الجامح.

أنت تغضب لأنك تغضب، أنت تغضب لأنك لا تتمكن من السيطرة على غضبك.

تقويمك (تعديلك لسلوكك):

لابد أن يبدأ بالصدق مع النفس.

أنا غاضب.

أنا أعبر عن ضيقي بغضب.

أبنائي أطفال، تصرفاتهم ليست سبب غضبي.

أنا غاضب/ أنا غاضبة.

لأني أشعر بخيبة أمل، أشعر بنقص الحيلة، أشعر بالإحباط.

اعترف بشعورك لنفسك، قد تكون من الذبن يتقمصون الغضب تقليدا لآبائهم وأمهاتهم، أنا غاضب لأني أظن أن هذا لاغضب رادع للابن من الخطأ، وهنا دعنا نحلل الأمر:

أخطأ الابن .....أشعر بالغضب ....أصرخ وأحطم ما حولي

أريد أن يرتدع الابن ويفهم خطأه.

عصير الكتب للنشر والتوزيع

لا، ليست هذه هي الحقيقة.

الحقيقة هي أن الابن أخطأ وأنك محبط، تريد أبناء مثاليين، أو أنك تشعر بقلة الحيلة، لقد سبق أخبرته أن عليه تفادي الخطأ، أو أنك تشعر بالحرج، أمام الناس، هيا كن جريئًا واعترف بشعورك الحقيقي، الذي تخفيه بالغضب والعصبية.

شعورك الحقيقي لن يتم حله بالغضب، الغضب مجرد تنفيس خاطئ عنه، شعورك الحقيقي الذي قد يكون :

عصير الكتب للنشر والتوزيع

- الحرج من الناس.
- الملل من إعادة إخبار الابن بأن عليه التصرف بأسلوب أفضل.
- الإحبا ط من الخطأ.

كل هذا أو بعضه تخفيه بالعصبية، لماذا لا تعبر عن شعورك فعلا، وبحق وحقيقي؟

الحرج من الناس، من دورك وحقك أن تربي أبناءك، ولن يمنعك الحرج، أبناؤك أطفال يخطئون، فما الداعي لتحرج؟

الملل: (لقد أخبرته بنفس الأمر مرات عديدة) التربية عملية مستمرة، قد يحتاج فيها لإعادة الإخبار بطرق أخرى، ومرات عديدة قبل أن ترى نتيجة.

الإحباط من الخطأ : الدنيا مكان للنقص لا للكمال، النقص موجود، الخطأ موجود، تصالح مع وجوده، كما سبق وتكلمنا عنك.

إذن: لا تقبل أن يكون الغضب الجامح أو العصبية الزائدة، ستارا لمشاعر أخرى، بل اتصل بذاتك الحقيقية، واصغ إلى شعورها وتعامل معه بصدق.

ولا يفوتني إلى أن أنبه أن قراءة المزيد والمزيد عن التربية توسع الحيلة والمدارك للمربي.

عصير الكتب للنشر والتوزيع

هيا نعيد صياغة الموقف، أخطأ الابن،

أشعر بالإحباط أو أي شعور آخر غيره

أعترف لنفسي، شعوري أعبر عنه لنفسي، وأربي ابني بلا ضغط، من حقه أن أربيه، ومن حقي أن أتواصل مع نفسي

لستَ بحاجة إلى العصبية لكي تقوم بدورك التربوي، أنت بحاجة إلى أن تفهم حقيقة مشاعرك، في هذا الموقف، لتشعر بها بصدق، وتتعامل معها، أحدثك هنا عن نفسك... وليس عن الابن، لأن تعاملك مع نفسك هو أول خطوة للتعامل مع الابن.

بحث حول بعض الأفكار التي تراودنا وتجعلنا عصبيِّين تجاه أبنائنا

(أخاف أن يكون مثل فلان) الشخص المقصود قد يكون قريبا أو غريبا، ترفض سلوكه، ترى أن ولدك يتصرف مثله

إذن ما الشعور هنا؟

الإجابة: الشعور هو الخوف، لكن الذي أظهرته للابن هو الغضب، هيا نتحدث بصدق مع النفس، أنا خائفٌ ولست غاضبًا، الخوف قادني للانفلات، الخوف قادني للغضب.

هيا نناقش خوفك من أن يكون ابنك مثل فلان الذي تكره سلوكه، ملحوظة: فلان قد يكون من أهلك أو من أهل شريكك.

خلق الله فلانا له والدين وله حياته، خلق الله ابنك، له والدين وله حياته، لو كان ابنك سيكون مثل فلان، فما هو الداعي لخلقه؟ ابنك نموذج مستقل من خلق الله، لا تسق عليه فلان أو حياة فلان.

- أشعر بأن ابني غبي، ناقص الذكاء، وهذا يحبطني كثيرا، مهما قلت، الصواب لا يفعله

عصير الكتب للنشر والتوزيع

الشعور هنا هو القلق، من أن يكون ابنك غبيا ، أو به إصابة ما، أقدر قلقك، وقد عبرت عن قلقك، بالعصبية والغضب، ربما ضربته، وربما شتمته متهما إياه بالتخلف، ولمن هيا نعترف أنك قلق، أنت قلق، وهنا للأمر أبعاد:

- قد تكون محتاجا إلى فهم أنماط الشخصيات لتتعامل بطريقة أخرى، تكون أكثر نفاذا، ووصولا إلى عقل الابن، وهنا أنصحك بمراجعة كتابي (قبل أن نضيع ونفسية المربي)
- قد تكون محتاجا إلى منح ابنك الفرصة، على تكرار المعلومة لمدة زمنية أطول.
- قد تكون عاقدًا لمقارنة خاطئة في ذهنك، بين ابنك وبين أخيه مثلا، وأقول لك لا تقارن. لكل إنسان أسلوبه.

عصير الكتب للنشر والتوزيع

مغتاظ من العناد (ابن عنيد):

أنت مغتاظ لأن ابنك عنيد، تشعر أنه قليل الأدب ويسيء إلى منظرك، يصيبك هذا بغضب حقيقي، أنت في الحقيقة تريد تأديبه حفاظا على مكانتك.

وهنا أطلب منك أن تطلع على السيرة النبوية وتتأمل حكمة النبي ﷺ في التعامل مع الجهلاء، بالطبع لا أرتضي تطاول ابنك ولكني أريد منك أن تعي أن تطاول ابنك وعناده ليسا نهاية المطاف، من الممكن أن أعالج هذا بالتفهم، لماذا بتطاول؟ لماذا يعاند؟ ماذا يدور بداخله؟

من الممكن أن يكون لديه رسالة يود أن يقولها، ولا يستطيع التعبير، أو أراد احتياجا لا ألبيه له، ويريده بشده.

أريد له النجاح والبطولة ولا يفهم

وهنا أطالبك بمراجعة جدول مواعيدك اليومي، لابد أن تستمتع بالعملية التربوية، وبتفاصيل حياتك مع أطفالك، إذا كان كل شيء سيتم بالغضب والعنف والتعجل، فمتى ستستمتع بتفاصيل حياتك اليومية؟

قلل من الالتزامات.... عش يومك معهم...

احتياجات ابني غير احتياجاتي

الشعور هنا هو الحماس الذي تكنه، ومع الحماس الذي ينشأ غضبك، رغبتك في أن يستجيب لك الابن تماما، الابن ليس (robot) الابن لابد أن يقتنع، كيف أقنعه، عد إلى كيف السابقة، إلى الجزء الثاني من هذا الكتاب، والذي سأتحدث فيه عن تعديل سلوك الطفل.

هل تشعر الآن بأن غضبك الجامح قد هدأ؟ وأنه من الأفضل لك ولأبنائك أن تهدأ؟

تحدثنا فيما سبق عن أن يكون غضبك راجعا إلى العلاقة التربوية نفسها، ولكن الواقع المشهود به الكثير من الاختلافات، فقد يكون ما يعانيه من عصبية راجعا غضبك المستور من مواقف أخرى.

أمثلة:

- الضيق النفسي من شريكك في الحياة، والذي تسقطه على أبنائك.
- ضغوط الأهل.
- ضغوط العمل.
- ضغوط السكن (الجيران)

عصير الكتب للنشر والتوزيع

كل هذا قد تمر به وتخرجه غضبا جامحا على الابن، وهنا أطالبك بوقفة، هيا نعترف بالشعور... أنا غاضب من الشريك، من المدير... أو... أو.....

ما علاقة غضبي بابني؟

ما علاقة ما أنا فيه بالتربية؟

غضب يمكن أن أنهيه، أن أفهم أسبابه، أتواصل مع ذاتي وأقوم بحل مشاكلي..

فلماذا أخسر ابني؟

شريك الحياة الذي ينتقدني دوما ليس ابني، أمي وأبي ليسا

ابني، عملي الصعب ليس ابني، النظام الغذائي (الريجيم) الذي فشلت فيه ليس ابني... ابني هو إنسان له كامل الحق في احترامي ومحبتي وأكاد أسمعك وأنت تقول: وما ذنبي أنا؟

وهنا أطلب منك ان تعرف أني كتبت هذا الكتاب من أجلك، وليس من أجل الضغط عليك، بل من أجل أن تفهم ذاتك وأن تتصالح معها، وتكف عن إخراج مشاعرها بشكل خاطئ...

أفكار للسيطرة أو تساعد في السيطرة على الغضب

- الأمر ليس بهذا السوء.
- خذ/ خذي الأمر ببساطة، النقص وارد وموجود.
- لن آخذ كل شيء على محمل الجد.
- احتياجات ابني تختلف عن احتياجاتي.

عصير الكتب للنشر والتوزيع

ملحوظة: هذه الأفكار مجرد عامل مساعد، لكن التهدئة الحقيقية تحدثنا عنها...

أمثلة وتطبيقات:

(نحن ننظر هنا إلى الجانب النفسي الخاص بك... وليس إلى التصرف التربوي)

نماذج:

المشكلة :

- تقول الأم: آدم طفل عمره خمس سنوات مستفز للغاية، لا يسمع كلامي مطلقا، ويقوم بإحراجي في النادي وأمام الناس، وعصبي جدا، اضطر لضربه، وأنا أشعر بالندم، لكني أضربه وتكرارا.

الحل المقترح

الأم تشعر بالغضب، لأن الطفل يقوم بإحراجها، تشعر بفقد السيطرة عليه، مما يدفعها للانفجار ثم الندم... دعونا نتأمل .

- غضب.
- إحراج من الناس.
- تقوم بضرب الابن.
- ثم ندم.

هيا نتعامل بشكل أعمق مع الوقت:

أشعر بإحراج أمام الناس، الإحراج هو شعوري، ولكن حقي أن أربي ابني، تربيتي لابني وارد فيها الخطأ، وابني طفل من الممكن أن يرتكب أخطأ.

عليّ أن أفهم أكثر عن مرحلته السنية، من (٢-٧).

عصير الكتب للنشر والتوزيع

عليّ أن أنشغل بالتعلم أكثر

المشكلة:

- تقول الأم: أسماء ابنتي في العشرين، متمردة وعنيدة، لها أسرارها، كانت تحب الأحضان، ولم أكن أحتضنها أبدا، الآن ترفضني وترفض الصلة معي، تتشاجر كثيرا، العصبية دائما موجودة....

الحل المقترح

- العصبية هنا ستار على خيبة الأمل، الإحباط (اعترفي بالإحباط) أنت محبطة، ولم تحصلي على العلاقة التي أردتيها .
- توبي إلى الله لو شعرت أنك فعلت أي تقصير.
- أكثري من الدعاء، واعلمي أن دورك هو الأخذ بالأسباب وعليك السعي وليس النجاح.
- اعرضي مرارا وتكرارا اصطحابها لمتخصصة لتتحدث معها.
- حسني علاقتك ولا تنظري إلى النتائج الآن.

المشكلة:

- تقول الأم: علاقتي بزوجة مضطربة، أهله ظالمون، أسقط كل تعبي العصبي على أبنائي الثلاثة، جمانة وأحمد ومعاذ

الحل المقترح

هنا عليك أن تصارحي نفسك أن الغضب منشأه راجع إلى علاقة أخرى، علاقتك بأهل زوجك / بزوجك .

سلبيات هذه العلاقة لابد أن تبقى في إطار العلاقة نفسها، ما علاقة أبنائك بهذا؟

قد تقولين أنهم يحتاجون إلى بال طويل ليس لدي، لأني منهارة من العلاقات الأخرى.

وهنا أقول لك أن انهيارك شعور مقدر لكنه ليس حلا .

نعرف انك متعبة ولكن إخراج التعب في أبرياء ليس حلا.

الحل أن نناقش مشاعرك فعلا تجاه العلاقات الضاغطة مع نفسك أو مع صديقة أو مع متخصصة لا تهديه هذه المشاعر بالغضب.

المشكلة :

يقول الأب: ابني شخص مستهتر، عمره ثلاثة عشر مذاكرة وأغلب عصبيتي عليه بسبب ذلك.

عصير الكتب للنشر والتوزيع

الحل المقترح:

- أنت غير راض، تعبر عن ذلك بالغضب، هيا نعترف أنك غير راض وأن ابنك لا يؤدي الأداء الجيد، ونحل مشكلة. عدم الأداء الجيد بفهم أسبابه مع متخصص، أو في الجزء الثاني من هذا الكتاب، لكن صارح نفسك بأن عدم رضاك وغضبك ليس علاجا ولا حلا المشكلة .

***

المشكلة :

يقول الأب: ابني خائف، أتعصب وأضربه، وأخاف أن يكون مستقبلا ذا شخصية ضعيفة وجبانا.

الحل المقترح:

أنت خائف، وابنك أيضا خائف، تستخرج خوفك غضبا، لماذا لا تسمع مخاوف ابنك بلا مقاطعة؟ الأحضان والاستماع؟

***

عصير الكتب للنشر والتوزيع

المشكلة :

تقول الأم: ابني يقلد كل من يراه، سنه أربع سنوات، أخاف أن تكون شخصيته ضعيفة مستقبلا ، وأتعصب عليه وأضربه.

الحل المقترح:

أنت خائفة، ولا تعلمين أيضًا أن المحاكاة من سمات هذه المرحلة السنية، أي ان الطفل من الطبيعي أن يقلد في هذا العمر.

***

المشكلة :

تقول الأم: ابني كذاب جدا، زهقت منه، قلت له كثيرا جدا لا تكذب ولن أعاقبك، ولكن بدون فائدة، كثير الكذب وسيصيبني بالجنون.

الحل المقترح:

- الشعور هنا هو قلة الحيلة مع عدم الفهم لحقيقة خوف الابن، لن يجدي شيئا قولك: (قل الحقيقة ولن أعاقبك) لأن عقل الطفل يحفظ انفعالاتك، الأفضل أن ننظر إلى شعورك، ثم إلى أن علاج الكذب، له حل لدى المتخصصين، وليس الحل هو الغضب من خطئه.

***

عصير الكتب للنشر والتوزيع

المشكلة :

تقول الأم: ابني مستفز عمره خمس سنوات، أشعر بالتقزز من تصرفاته، يتلامس مع عضوه التناسلي باستمرار.. وكثيرا ما أعنفه بصوت عال.

الحل المقترح:

الشعور هنا يتمثل في القرف، اعترفي بشعورك لكن يجب أن تعرفي أن هذا التلامس له أسباب منها الاحتياج للحنان، أو التعرض لخبرة تفوق العمر، الأمر يحتاج إلى تفهم منك وحنان، احتضان، إحسان، مشاركة مع عدم توبيخ.

الاحتياج لا نرد عليه بالتوبيخ

أريد منك أن تصارح نفسك وتناقشها في عصبيتك بحق، وليس مجرد كلام

المربي العصبي ليس هو المربي الحازم:

المربي العصبي ليس هو المربي الحازم

كيف أتحول إلى مربي حازم؟

- اعترف بمشاعرك الحقيقية كي لا تتعصب بسرعة.
- لب احتياجات الابن (حضن، حوار، مشاركة)
- تقبل فكرة الخطأ وتكرار الاتهام من الابن.
- انسحب من مواقف الندية بطريقة لبقة مهذبه (دون الدخول في صراع مع الابن)

عصير الكتب للنشر والتوزيع

المبحث الثاني عدم إعطاء الابن وقته

وقتك يضيع في أشياء أخرى ولا تمنح ابنك وقته، تشعر بالتقصير الدائم، وهنا أعد ترتيب أولويات حياتك بصدق، ناقش نفسك، ما الذي يشغلك؟ أعمال المنزل، وسائل التواصل الاجتماعي، الصداقات، العائلة، الجيران، العمل.

ابنك لابد أن يكون على رأس أولوياتك

المبحث الثالث: التساهل مع الابن

لابد أن تعرف عقيدتك حتى تتمكن من نقلها، وقد ناقشنا هذا الأمر سابقا.

تعديل سلوك عملي للمربي.

- الموقف كان: ....
- السلوك الذي أرغب في تغييره هو: ....
- الشعور الذي خلق السلوك: ....
- أعترف بالشعور، وأجعله يأخذ دورته داخلي
- سأمنح ذاتي التعاطف والتقدير.........................
- سأعالج السبب الحقيقي ....

عصير الكتب للنشر والتوزيع

لكن تصادفنا عقب القراءة بعض العقبات لديك، بداخلك كمربي، تشعر ببعض الأحاسيس السلبية ومنها:

الإحساس بالتعب

اعترف بشعورك... تشعر بالتقصير، تشعر بالغضب، حسنا... يكفي الإحساس في الدين الإسلامي، هناك التوبة وليس هناك جلد الذات.

الخوف من الفشل:

خوفك مقدر، مُحْترمٌ لديّ، الفشل لا يرغب به أحد، ولكن نحن في دنيا بها نقص، النجاح فيها بيد الله، أنت تأخذ بالأسباب وليس عليك ضمان النجاح، عليك المحاولة والاستمرار بها إلى أن تلقى ربك.

عصير الكتب للنشر والتوزيع

الخوف من عدم نسيان ابني لخطئي ليس المهم أن ينسى المهم أن تتحسن علاقتك به، أكاد أسمعك تقول (يجب أن ينسى حتى تتحسن العلاقة) وأجيبك: ليس شرطا، الاعتذار موجود، والخطأ وارد، فلا تخف.

الخوف من عدم تقبل الابن لي:

عليك السعي وليس عليك النجاح، عليك فقط الأخذ بالأسباب، عليك المحاولة، وأمره وأمرك بيد الله وحده، الزم الدعاء له.

الخوف من انتقاد الشريك أو الأهل:

الناس غالبا ينتقدون، اثبت وستنجح بإذن اللّه.

الاختيار:

اختر اسلوبا جديدا تبدأ به العملية التربويه

اختر نفسية جديده لتكمل بها حياتك ليس مطلوبا منك المثاليه دائما السعي و المحاولة

- ادعوا لك (اللهم صب عليك الهدوء و الفهم صبا صبا)
- قائمة بأسماء كتب تساعدك على تحسين وعيك الذاتي:
- كتاب مشاعرك قد تكون قاتلة (الناشر جرير)
- تقدير الذات (الناشر جرير)
- دع القلق وابدأ بالحياة (الناشر جرير)
- سندريلا سيكريت (الشروق)
- نفسية المربي (البشائر)

بارك اللّه في عمرك وعملك وسعيك، وسأكتب الجزء الثاني (تعديل سلوك الابن) إن شاء اللّه.

واللّه شهيد عليك.

قبل النهاية...سامح نفسك/ سامحي نفسك.

التمس لها العذر/ التمسي لها العذر .

عصير الكتب للنشر والتوزيع

اربت عليها / اربتي عليها.

فما كنت تحسن غير ما فعلت.

أسامحك يا نفسي.

عصير الكتب للنشر والتوزيع

(أنت.... والتربية)

(أنقل إليك مفاهيم أساسية على هيئة سؤال وجواب)

السؤال:

لماذا أصبح الأطفال متعبين؟ لقد كنت مطيعا لوالدي شئتُ أم أبيت، لماذا أطفالي ليسوا مثلي؟ كنت أسمع كلام الوالدين، وأطفالي لا يسمعون كلامي؟ لماذا؟ لماذا؟

الجواب:

قبل أن أجيبك، أقول لك أنني مقدرة تماما لحيرتك وتساؤلك، وأشعر بمشاعرك، ولكن هيا ننظر نظرة سريعة إلى أسلوب تعامل والديك معك، المبني علي الضرب والنظرة الحادة أو غيره، وأسلوب تعامل والديك مع التلفاز آنذاك، كان بلا جهاز تحكم عن بعد (ريموت كونترول) ثم أصبح لديه جهاز تحكم.

أسلوب تعامل والديك مع الهاتف، أراك مندهشا، أريد فقط إخبارك انك واع ومتقبل لتغير الأساليب الكهربائية أو الإلكترونية، البشر أولى بفهمك، أبناؤك حقا متطورون في الوعي، مختلفون عنك، لم تعد النظرات الحادة، والتخويف بالضرب، والرعب مجديا معهم، لا بد أن يكون بالفعل قادرا على تقديم التربية الحقيقية.

أكاد أسمعك تقول لا، أنا.. كنت (أشطر وأفضل) النظر هنا نظرة لعموم الجيل الذي هو أكثر انفتاحا ووعيا من ذي القبل، ابنك يمسك الآن بمحمول، كان يُعدُّ معجزة في زمتك من قبل هذه الحقيقة.

عصير الكتب للنشر والتوزيع

السؤال:

يبدو أبنائي غير راضين رغم أني أوفر جميع متطلباتهم المادية والتي لم أحصل على ربعها.

الإجابة:

الاحتياجات المادية (طعام/ شراب / ملبس / نوم / مدرسة / وسائل الترفيه)

احتياجات مهمة ولكنها لا تبني الجانب النفسي للإنسان، الإنسان يحتاج إلى بناء الجانب النفسي وتقديم الرعاية والحب والاحتواء النفسي، وليس المادي فقط.

السؤال:

أساليب العقاب، لم تجد أي أساليب عقاب جدية مع ابنائي، فماذا أفعل؟

الجواب:

فكرة العقاب هي تنبيه ذات الإنسان إلى خطئه من خلال الألم الذي يجعله يراجع نفسه، ويفهم أخطاءه، لكن هناك العديد من الإشكاليات، أناقشها معك بشأن العقاب الذي تمارسه مع ابنائك:

١. إذا كنت لا توفي بالاحتياجات النفسية للابن من حوار حضن مشاركة، فهذا في حد ذاته ألم كبير وفجوة كبيرة، وبالتالي ألم العقاب يصغر جدا نفسيا أمام الابن سأشرح لك، إذا كنت لا تقدم المحبة والرعاية النفسية وفي نفس الوقت بعيد عن أولادك فقد سببت ألمًا كبيرًا، وعقابك ألم صغير إلى جوار الألم الكبير فابنك يتحمل عقابك كما يتحمل ألمك السابق من سوء أدائك، وكأن الألم يضاف إلى الألم السابق فيسهل تحمله.

٢. إذا كنت مربي بلا رصيد نفسي (لا تقدم الاحتواء النفسي والحضن للابن) لن نشعر الابن بالذنب أمام خطئه، بل بالغضب منك وبالتالي لن يحرص على مراجعة نفسه إثر عقابك له، لأنه يراك أنت المخطئ أساسا، بتقصيرك في حقه سابقا (فوعي أبنائنا أعلى من وعينا عندما كنا في مثل أعمارهم)

عصير الكتب للنشر والتوزيع

٣. الجزء الذي يتألم داخل الابن من العقاب ويجعله يراجع نسه هو الضمير، فلو لم تكن قد ربيت الضمير تربية حقيقية، بمعنى أن الابن من داخله على صلة بالله تعالى، ويفهم ويعرف أبعاد كل شيء بمشاعره وليس بكلام نظري، فقد يتألم، باختصار... لو كان ابنك بلا ضمير فلن يتألم من عقابك ولن يراجع نفسه.
٤. الإسراف في وسائل العقاب المتنوعة هو نوع من مضايقة الابن جعلته يعتاد الألم والضيق فلن يجدي معه شيء.
٥. عصبية المربي الدائمة على الابن (بداع وبغير داع) تجعل عقابه غير مؤثر، لأن الابن في كل الأحوال زعلانً... مش فارقة.

السؤال:

أطفال هذا العصر أكثر عدوانية وحركة من أطفال جيلي... لماذا؟

الجواب:

مع زيادة جرائم الخطف وتدني أخلاق المجتمع بصفة عامة، وتراجع الأمانة، أصحنا نميل إلى عدم خروج أطفالنا إلى الشارع واللعب، مثلما كان حال أجيالنا، ولك أن تتخيل طفلا محبوسا بين أربعة جدران، لأننا ليس لدينا بديل، هذا الطفل بركان حركة وشقاوة وبالتالي سيتحرك في المنزل المحدود مهما كان واسعًا، وبالتالي تبدأ مشاكلك معه (افهم المشكلة)

أطفال هذا الجيل محبوسون ومراعون أكثر ممن سبقهم والذين كان اللعب الحر أساسيا في حياتهم. حبس الطفل وطاقته يؤديان إلى حركة وربما تخريب داخل المنزل، (أنا الآن لا أقدم حلا.. أنا فقط أشرح المشكلة)

السؤال:

مهما فعلت لنقل الصلاة وتعاليم الدين إلى الأبناء لا يتأثرون.. ما الحل؟

الجواب:

الدين ينقسم إلى جزئين، جزء ظاهري يغرس يتمثل في العبادات والحجاب) وجزء داخلي نشعر به من عبادات قلبية كالخشوع والخضوع لله.

قبل نقل العبادات عليّ أن أنقل معرفة الله وحبه لله، أحكي قصص الأنبياء، أتدرج في نقل العبادات، الصلاة بالتدريج على مدار من سبع إلى عشر سنوات ... وهكذا

السؤال:

تقولين بأن لديّ مشاكل تربوية، فلماذا نجحت مع أحد أبنائي ولم أنجح مع الآخر؟

الجواب:

بعض الأبناء يكونون أقرب إلى طباعنا وبالتالي يسهل التعامل معهم، نتقبلهم أو نفهمهم، والبعض الآخر مختلفون عنا وبالتالي

عصير الكتب للنشر والتوزيع

يصعب علينا، فهمهم، ذكاؤك كمربي أن تنجح مع الاثنين، وليس مع من يشبهك فقط.

السؤال:

أبنائي لا يفرحون، مهما فعلت لا أسعدهم .. فما الحل؟

الجواب:

مؤشر الفرحة والراحة موجود داخل الدماغ البشري، قدم الاحتواء النفسي، افهم أنماط الأبناء (رواية قبل أن نضيع بها الأنماط)ة سيؤدي هذا إلى راحة داخلية في مخ الابن، تسهل عليك التعامل وتسهل عليه السعادة والراحة.

وأذكرك، ليس من الضروري أن تجعل أبناءك سعداء دوما، دورك أن تتقي الله.. والنتائج ليست عليك.

السؤال:

هل هناك أمل؟ لقد مضى وقت وأنا أتصرف بأسلوب خاطئ؟

الجواب:

الأمل دوما موجود، ولا تيأس، دخل الصحابة الإسلام كبارا، قدرتنا على التغير والتغيير دائمة وأبدية، وأبدية إلى أن نلقى الله تعالى.

السؤال:

ما المانع أن أربي أبنائي كما تربيت؟ أنا كويس جدا، خريج صيدلة/ أو هندسة/ أو طب / أو مدير مالي ناجح أو ... أو.... باختصار.لقد تربينا بأساليب الضرب ونحن بأفضل حال الآن

الإجابة:

أنت لست بأفضل حال، لا أحكم على علاقتك بالله، وليس من دوري، وإنما أحكم على إجمالي معنى كلمة بخير، أرى أن من يصف نفسه بأنه بخير هو سوي نفسيا ومؤمن ومخلص، موفَّقٌ في علاقاته، وليس الإنسان الذي أغلب حياته صراعات ونزاعات مع أقرب الناس ولم يقدم لدينه أو للحياة أي معنى.

السؤال:

أنا مقتنعة بما تقولين، ولكن من حولي يهاجمون أساليب التربية بلا هدف.. فما الحل؟

الجواب:

أي فكر جديد من الطبيعي أن يهاجَم، ومن الطبيعي أن نصمد وأن نغير وأن نصبر ونمضي قدما، وأن نجعل نيتنا وجه الله وملاقاته بعمل صالح.

عصير الكتب للنشر والتوزيع

نظرة على أساليب التعامل الخطئة وبعدها النفسي
رحلة أصحبك فيها إلى عمق النفسيات

عصير الكتب للنشر والتوزيع

الضرب:

الضرب هو نوع من الإيلام الجسدي هدفه الإيلام النفسي بحيث يشعر الإنسان بخطئه ويتراجع عنه، والضرب من الوسائل الموجودة كعقوبة في الإسلام مثلا على ترك الصلاة، ولكن دعنا ننظر بشكل أعمق إلى نظرة الإسلام للضرب، ومتى يستخدم ولماذا؟

أولا الضرب استحضار للنية ولا يجوز فيه التشفي أو الانتقام، مع الالتزام بحدود الضرب الشرعي، وهو أن يكون الطفل فوق العاشرة، وتجنب الضرب على الوجه والرأس وأي موضع خطير، ويكون الضرب غير مركز في مكان واحد، وأن يغلب على ظنِّ المؤدِّب أن انتفاع من يؤدبه بهذا الضرب، ويمكنك الرجوع لهذا

الأمر بشكل تفصيلي على موقع (www.aluka.com)

ألاهم هو أن الضرب مباح في حالات معينة، منها الضرب الصلاة مثلا، أما المهزلة التي تحدث الآن، من عمد المربين إلى ضرب الابن بشكل عنيف فيه إهانة له، وهي حقا مهزلة تربوية مليئة بالأخطاء منها:

- ضرب الطفل غير المميز الذي لا يفهم شيئا، اعتقادا من المربي أنه فاهم.
- الضرب العنيف المهين الجارح.
- التشفي وترك الآثار والعلامات.

اتقوا الله في أبنائكم اتقوا الله في الأبناء، وارجعوا إلى دينكم، واعلموا أننا محاسبون على ما فعلناه، ولماذا فعلناه، كم مرة ضربتهم وهم تحت العاشرة؟ كم مرة آذيتهم على أشياء بسيطة؟ لا تعليق.....

اللوم والتوبيخ

اللوم والتوبيخ هو استخدام كلمات فيها تعنيف أو مواعظ، هدفها إيلام الإنسان نفسيا، بحيث يقوم بمراجعة نفسه، والكف عن أخطائه، فلماذا لا يؤثر اللوم في الابن ولا يجعله يراجع أخطائه؟!

الأسباب

عصير الكتب للنشر والتوزيع

- طول فترة اللوم: اللوم ألم نفسي، وإطالتك لفترة اللوم تؤدِّي إلى أن ينفصل ابنك عن سماعك، ومن ثمَّ لا داعي لإطالة لومك، ولا تظل أن الجرعة الأكبر أكثر فائدة، فالمضادات الحيوية نتناول منها جرعة محسوبة!!
- عدم تربية الضمير: من الذي يتألم باللوم؟ الإنسان الذي يملك ضميرًا، إذن ابنك الذي لم يتربَّ فيه معنى الضمير أو مراجعة النفس، لماذا تتخيل أن اللوم سيُمثِّل له شيئًا؟! اللوم الخارجي لن يجدي شيئًا في حال لم يؤنبه ضميره.
- انشغال الابن باستفزازك بدل أن يشعرك أن اللوم أتى بهدف، أي أن عنفه ورغبته في الانتقام أكبر من استعداده لتقلي اللوم

السخرية

السخرية تجعل الجهاز النفسي للابن في حالة حزن أو حالة إحباط، أو حالة تحفز، وكلها حالات لا تصلح معها التربية، وأحكي لك قصة أحد الآباء الأفاضل، الذين تعاملت معهم وقد جاوز الثلاثين من عمره، لكنه لم ينس أدبا سخرية الوالدين منه وضحكاتهم بشأنه، هل تعرف تأثير هذا؟

لقد أورثه هذا غيظًا مكبوتًا، وحقدًا أخرجه باستفاضة عدما تقدم به العمر، لا تسخر من أبنائك إذا كان هدفك هو تحسين العلاقة معهم وتربيتهم.

عصير الكتب للنشر والتوزيع

المصادرة على كلام الابن:

أحيانا تتم التربية بأسلوب فيه مصادرة على رأي الابن أو كلماته أو تعجل له لإنجاز مهمة معينة، بدون الاستماع، وهنا أناشدكم أن تستمع وألا تصادر، بل امنحه الفرصة الكاملة للحكاية.

المقارنات

قد تكون:

- بين الأبناء بعضهم وبعض (الإخوة).
- بين الأبناء وآخرين.

عصير الكتب للنشر والتوزيع

المقارنة نوع من أسلوب التفكير (التقويم) القائم على وضع مزايا وعيوب شخص، إلى جوار مزايا وعيوب شخص آخر مختلف عنه في الإمكانات النفسية، ومن ثَمَّ المقارنة أسلوب يَستفز أسوأ ما في الابن، ويشعره حتى لو كان هو المتفوِّق في المقارنة، يُشعره بالتنافسية الدائمة، وأن الحياة غابة عليه أن يكون يقظًا جدًّا فيها؛ ولذلك أنبِّهك إلى عدم المقارنة لأن فيها ظلمًا حتى وإن كان الابن هو الفائز في المقارنة، فما بالك بالمقارنة التي تنعقد وهدفها التقليل من الشأن؟ خفض تقدير ابنك لذاته لن يُفيدك في أداء دورك التربوي معه، بل بالعكس، سيجعلك دومًا في حالة تعامل مع إنسان تقديره لذاته منخفض جدًّا، وسيحتاج دومًا إلى جهد كبير لرفع حالته المعنوية، ولا تقل إن المقارنة لا تمثل له شيئًا ولا تعدُّ

فارقة فيه وذات تأثير ... لأن الآثار النفسية تحوَّلت إلى الداخل وليس الخارج، كف عن المقارنات أرجوك، وإن كان غيرك يقوم بها فانصحْه بالتوقف.

التعنيف والعصبية

التعنيف الدائم والعصبية الدائمة رسالة خطر موجهة منك إلى الابن دومًا، ما الذي تتصوَّره من إنسان يعيش دومًا في خطر، سيَعتادُه بعد فترة، ويعتاد حالة التأهب، لأن الإنسان من طبيعته التأقلم، هل تتخيَّل الكارثة؟ ابنك تأقلم على عصبيتك، ومن ثَمَّ لم تعدْ عصبيتك تحرِّك فيه ساكنًا، وإذا كان لا يزال يتأثَّر بها، فاعلم أن ذاك على الأغلب إلى زوال، وإذا قلت لي أنا عصبي فماذا أفعل؟ سأقول لك أعد قراءة هذا الكتاب، وقتها ستجدُ فيه ما يُساعدك.

عصير الكتب للنشر والتوزيع

جدول يوضح بعض التصرفات الخاطئة من المربي، والمعنى النفسي الذي يصل إلى الابن «الرسالة التي تصله»

ملحوظة: هذا الشرح تقريبي، لاختلاف شخصيات الأبناء بالطبع، أي هدف الشرح هو نقل صورة أو معنى عام يقرب الصورة إلى ذهنك وليس معنى تأكيدي.

التصرف	الرسالة الموجهة
الضرب (مع تعدي شروط الإسلام).	أنا أُؤلمك جسديًّا، أعتدي على جسدك لأنك مخطئ، ومن ثَّم يتقبل الابن الأذية من الآخرين لأنه مخطئ، أو يقبل أن يضرب غيره لأنه أخطأ.
اللوم	أنت مخطئ، أنت مخطئ. ومن ثَمَّ يشعر دومًا أنه لا يفعل الصواب، مما يُمهده أكثر لعدم فعله.
المقارنة	أنت لست مميزًا أو منفردًا، ومن ثمَّ يشك في مكانته، أو يشعر أنه من أجل الحفاظ على مكانته عليه أن يقوم بإثباتات.
السخرية	الدونية.

عصير الكتب للنشر والتوزيع

الدفع بعيدًا عن الحضن.	أنت مرفوض، ومن ثم إذا كان مرفوضًا منك، فإنه سيسعى ليكون مقبولًا عند الآخرين.
كلمة (اصمت، اسكت) إسكات الطفل.	الرفض، ومن ثمَّ سيَسعى إلى أن يسمعه آخرون.
الاستماع إليه وأنت مشغول في شاشة الهاتف المحمول الخاص بك.	أنت غير مُهم، ومن ثمَّ سيسعى لإثبات أهميته لدى آخرين.
إحراجه أمام الناس.	شكلك الاجتماعي لا يُهمني، ومن ثمَّ لن يُهمه شكلك الاجتماعي.
عدم الاستماع له ووصفه بالثرثار.	الرفض، ومن ثمَّ سيسعى إلى أن يتقبله آخرون.
تكرار كلمة (أنا أكمل حياتي مع والدكم وأتحمَّلها لأجلكم) أكاد أسمعك وأنت تقول (هل كل تصرفاتي خطأ).	أنت عبء، وأنا أتحمل الضرر والأعباء بسببك، الصواب: (أنا أشعر بالضيق، دعواتكم، أشعر بأني لست مُستريحًا). وهذا عندما يكبرون وبدون الإشارة إلى أنهم سبب في همومك.

عصير الكتب للنشر والتوزيع

عدم حضور مناسباته الخاصة (الحفلات، مباريات كرة القدم).	أنت غير مهم، والصواب الحضور.
منعه من التدخل في الحوارات بشكل مزعج.	أنت تافه، والصواب القول (من فضلك لو سمحت أحتاج إلى الكلام مع فلان)، وهذا لمن هو فوق السبع سنوات، أما تحت السبع السنوات فمن حقه أن يكون معك.
المنح المادي له كبديل عن العطاء النفسي، يقول لي (اجلس معي) فأعطي له هديه بدلاً من الجلوس معه.	ما تستحقه هو العطاء المادي، والصواب إعطاء الوقت النفسي.

عصير الكتب للنشر والتوزيع

ملاحظات:

- هذا الجدول تقريبي، وقد تختلف الرسائل.
- ليس كل شيء خطأ، ولكن البعد عن التقليل من شأن الابن هو الصواب.
- كلنا بشر ونرتكب هذه الأخطاء أحيانًا، ولكن المهم ألا يكون ذاك على الدوام.
- لا تَستسلِم إلى الإحباط، المهم أن تبدأ وتحاول التغيير.

ننتقل الآن إلى الشق الآخر من تعلم الذكاء العاطفي، وهو الشق الخاص بالابن، وهو ينقسم إلى: الوعي بالابن تربويًّا.

- إدارة الابن تربويًّا.

وذلك بعد أن قمنا برحلة إبحار داخل وعيك الذاتي أنت كمُربٍّ، ثم داخل إدارة الذات تربويًّا بالنسبة لك.

الوعي بالابن تربويًّا:

عصير الكتب للنشر والتوزيع

بداخلي الآن كمية من الوجع؛ لأن الوعي بهذا الجزء الهام في العملية التربوية الشديد الأهمية، ويلقى تقصيرًا كبيرًا من المربي في واقع الحياة العملية؛ لهذا أُناشدك بالله عز وجل أن تُخلص نيتك له وتحاول جاهدًا أن تتقبَّل مني نقل هذا الوعي إلى عقلك وإلى قلبك عزيزي وأخي المربي.

ما معنى الوعي بالابن تربويًّا؟

للأمر معانٍ عدة، أُوجزها قدر إمكاني فيما يلي:

- الوعي بالسمات المرحلية من مراحل عمر الابن؛ أي أن تفهم سمات كل مرحلة على حدة.
- أن تفهم دورك النفسي الخطير والمُهم في تشكيل الإدراك النفسي للابن ومِن ثمَّ تفهم أكثر عن نفسيته.

- أن تفهم الأخطاء التربوية التي ارتكبتها وما زلت ترتكبها بحسن نية، وتؤدِّي إلى خلل نفسي للابن، ومن ثمَّ نتفادى - بإذن الله - إحداث خلل نفسي أو الاستمرار في إحداثه.

- أن تأخذ فكرة عميقة عن مشاعر الابن في المواقف المختلفة، وهذا يؤهلك - بإذن الله - إلى حسن إدارة المواقف معه (فلننتقل معًا بعد ذلك إلى حسن إدارتك العملية التربوية).

سمات المرحلة العمرية للابن

أولا: مرحلة الطفولة المبكرة جدا:

مرحلة الرضاعة: أول سنتين في حياة الابن هما سنوات الرعاية الفيسيولوجية (الجسمية) حيث تقدم له الغذاء والنظافة والأمان الجسدي، وكل ما أطلبه منك في هذه المرحلة ألا تكون صارخًا ومنفعلًا على الدوام، إلى جوار هذا الطفل الرضيع، وألا تؤذيه بعصبيتك؛ لأنه يشعر بها تمامًا، حتى وإن لم تظهر عليه.

من فعل ذلك، أقول لك لا تخفْ، الله رحيم غفور، فقط استمرَّ في القراءة وإن شاء الله تُرْزقُ حسن التطبيق.

ثانيًا: مرحلة من ٢-٧ سنوات:

الطفولة المبكرة، وآااااااه من هذه المرحلة، المرحلة الشديدة التي يتلقَّى فيها الطفل المعلومات على هيئة حقائق، وتأخذ هذه المرحلة أهمية تربوية عظيمة هيا نفهم سمات الطفل في هذه

المرحلة والتي لا يشترط وجودَها كلها في نفس الطفل، وإنما بعضها:

- كثرة الحركة: سمة طبيعية، أرجوك لا تتسرَّع وتصف ابنك بفرط الحركة، كثرة الحركة سمة طبيعية في هذا السن.
- التقليد: الطفل يتعلم بالمحاكاة، فلا تظن به أنه ضعيف الشخصية، تذكَّر نحن لا نُقدِّم حلولًا الآن، نحن نفهم معًا أن التقليد أمر طبيعي ولا يُساوي ضعف الشخصية.
- حدة الانفعالات: يسعد جدًّا، يفرح جدًّا، ولا يعني هذا أنه إنسان سيئ مثلًا.
- التفكير الخيالي: يَحكي أشياء خيالية، يصادق أطفال خياليِّين، يَحكي أحداثًا لم تحدث.
- الميل إلى الفك والتركيب: يحبُّ الاكتشاف؛ ولذلك قد يبدو لك مخربًا، ولكنه يحب الاستطلاع.
- إثبات الذات بقول لا: لا تظن به سوءًا، وإنما يقول لا حتى يشعر أن له كيانًا فقط.
- اكتساب المهارات: يتعلم بسرعة الأشياء الجديدة ويحب التعلم.
- التناحر (الشجار) يتشاجر كثيرًا مع من يختلف معه.
- عدم التمييز بين الخطأ والصواب: مهما قلت له، مهما رددتَ له أن هذا خطأ يظلُّ فيه عدم تمييز، لهذا سمَّاه الشرع الطفل غير المُميز وهو كما ترى وصفًا عامًّا للمرحلة كلها، حتى وإن ميز بعض الأشياء.

عصير الكتب للنشر والتوزيع

- الذاكرة الآلية: يسجل ما يراه، وليس انتقائيًّا يسجل كل شيء في مخِّه، وليس ما يريد.
- كثرة الأسئلة:
- الفهم عن طريق الحس وليس الحدس، لو سألت الطفل كم عمرك، يشير بأصابعه إلى عمر محدد، لماذا؟ لأن الأصابع شيء محسوس، يريد منك أن تراه، لذلك هو لا يفهم القيم والمبادئ مثل الصدق والأمانة فهما تامًّا، بمعنى: احكِ له حكاية عن الصدق والأمانة، وكل القيم، ولكن لا تنتظر أن يُبديَ استجابة إلا بعد مرور عامه السابع.

هذه السمات - عزيزي المربي - بعض السمات العادية جدًّا في طفل تحت سن السابعة، كيف تتعامل معها، وكيف تُدير طفلًا تحت سن السابعة، سأتحدَّث معك عن ذلك، عندما نصل إلى فقرة إدارة الابن تربويًّا وليس هنا، هنا فقط أريد منك أن تعي تربويًّا ابنك.

حقائق مهمَّة حول هذا السن من (٢- ٧)، أرجوك اقرأها بتمعُّن:

الحقيقة الأولى: هل أنت مدرك للكارثة؟ إن قلت له أنت غبي، سيظن أنها حقيقة، إن قلت له أن الزواج أمر مُهلِك له مستقبلًا، سيتلقَّاها كحقيقة، أي شيء ستخبره به سيظن أنها حقيقة ويخزنه بداخله.

الحقيقة الثانية: الطفل في هذا السن قليل الحوار الداخلي، كثير الحوار الخارجي، ما هو الحوار الداخلي؟

الحوار الداخلي هو الصوت الداخلي الذي يدور داخل عقولنا ونتحدث به مع أنفسنا، سمة الضمير أو الحوار الداخلي، أو الناقد الداخلي.

الحوار الخارجي: هو الكلمات التي نقولها للآخرين.

الطفل في المرحلة من ٢ -٧ لا يتحدث كثيرًا مع نفسه داخليًّا، أي أنه لا يدور في نفسه حوار معقَّد.

- مثل: (لماذا فعلتُ هذا؟) أو (أنا مخطئ؟) أو ما شابه ذلك من الحوارات الداخلية، وإنما يتحدَّث للخارج أكثر بصوت مسموع، وليس حوارًا نفسيًّا معقَّدًا، ليس لديه الإمكانية.

الحقيقة الثالثة: تبدأ تشكيل المشاعر لدى الطفل في هذه السن، دون أن تكون واضحة أو محدَّدة تمامًا، أو ناضجة تمامًا، لهذا نجده يتحوَّل من الفرحة العارمة إلى الصراخ، أو من الغضب إلى الغضب، وهنا أذكِّرك فقط ببعض المشاعر، التي يبدأ الطفل في تعلمها؛ منها:

١) الحب والتفاؤل.
٢) الإعجاب.
٣) القلق.
٤) الاندهاش.

عصير الكتب للنشر والتوزيع

٥)	الحزن.

٦)	الملل.

٧)	الغضب.

٨)	الانزعاج.

هل تفهم جيدًا معي أن هذه المشاعر غير ناضجة، وغير مكتملة؟ لأشرح لك أكثر هذا الأمر دعني أقدم لك بعض الأمثلة:

١)	الطفل في السن من (٢-٧) لا يبدي حزنًا كبيرًا عند وفاة أحد أفراد العائلة، لماذا؟ لأن مشاعر الحزن غير مكتملة وغير ناضجة، فلا يشعر بها.

٢)	الطفل قد يفرح جدًّا بلعبة لدقائق، ثم يُلقيها ويَنسى أمرها، وهكذا.

كل ما أطلبه منك فقط هو الوعي النفسي التربوي بابنك في هذه المرحلة.

ملخص مُهم جدًّا حول الطفل من (٢-٧)

١)	لا تتسرع في وصف ابنك بفرط الحركة، لمجرَّد أنه يتحرك كثيرًا في هذه السن؛ فهذه سمة طبيعية في هذه المرحلة.

٢)	الطفل مشاعره غير ناضجة، وسهل عليه أن يتنقَّل من شعور إلى آخر ببساطة وفورًا.

٣)	ليس للطفل حوار نفسي معقد مع ذاته في هذه المرحلة، إلا أن الصوت النفسي الداخلي لم يتكون بشكل كامل بعد.

٤)	الطفل يتلقى المعلومات كحقائق في هذه السن دون تمييز.

٥) الطفل لا يميز بشكل كامل إطلاقًا بين الخطأ والصواب مهما قلت له؛ لأنه لم يتجاوز سن السابعة.

فقرة مهمَّة جدًّا، ما المخاطر المترتِّبة على عدم وعي المربي بهذا السن؟

أولًا) إعطاء الطفل أدوية فرط الحركة بلا حاجة وبلا داع.

ثانيًا) وصف الطفل بسمات غاية في البشاعة، أنت غبي، أنت كالقرد في الحركة، أنت كذاب، أنت فاشل.

ثالثًا) تقديم معلومات للطفل غير مناسبة لسنِّه، يقوم بتخزينها على هيئة حقائق تصيبه بالعقدة النفسية فيما بعد.

رابعًا) وصف الطفل بالعناد لأنه يقول لا، ومن ثمَّ يصبح عنيدًا بالفعل؛ لأنك برمجته على ذلك.

خامسًا) وهو الأهم، أن يحدث تأخر لدى الطفل في النمو النفسي؛ لأنك لم تمنحه التفهم. فتبقى سمات هذه المرحلة موجودة معه، ويُكمل بعض منها طفولته المتوسطة فوق سن (٢-٧).

ما معنى هذا؟ أشرح لك بالمثال:

إن أدركت أن الطفل تحت سن السابعة يقول لا ليس عنادًا ولكن طبيعة مرحلة، وتفاهمتُ معه ولم تؤذِه سيكفُّ بعد ذلك عن قول لا، عندما يتجاوز السابعة لا، أما أن قمت بالانفعال والاحتداد على

عصير الكتب للنشر والتوزيع

قول لا سيظلُّ يُعاندك وحتى بعد أن يتجاوز سن السابعة، أي إنك لو لم تتقبَّل سمات المرحلة وتتفهَّمها لن يعيش الطفل المرحلة بشكل صحيح ولن يَنضج، وستستمر معه سمات المرحلة، حتى وإن تجاوز تلك المرحلة العمرية.

ملحوظة: لا تَستسلِم للندم، لأن هناك حلولًا.

ثالثًا: الطفولة المتوسطة:

سمات الطفولة المتوسطة:

١. تشكيل الناقد الداخلي أو الحوار أو الصوت الداخلي الذي يدور بداخلنا، وبعدها يَنعقِد حوار بداخل نفسية الابن بينَه وبين نفسه.

٢. التأثُّر بالآخرين: قبل سن السابعة كانت الكلمة العليا للأب والأم، أما بعد سن السابعة فيبدأ التأثر بالرفاق أو المدرِّسين ويظهر التأثر نفسيًّا.

٣. القدرة على الاستنتاج تنمو لدى الطفل، وهي قدرة ناشئة لديه؛ حيث يستطيع الربط بين المعلومات والوصول إلى نتائج جديدة، وهي للأسف أمر لا يتم مراعاته في التعليم حيث أنه تلقيني فقط، ولا يوظف هذا الجانب في الأطفال.

٤. تبدأ ظهور المواهب مثل الرسم والكتابة، وهي أمر ضروري أن تُنميه؛ لأن المواهب أمر مهم جدًّا.

٥. الذكاء الاجتماعي للطفل: يبدأ في التكون وتظهر قدرته على تكوين العلاقات، وهي مهارة قابلة للاكتساب، فلا

تتسرَّع في الحكم على ابنك بأنه انطوائي، بل نمِّ موهبته الاجتماعية.

٦. يحتاج الطفل في هذا السن أن يقوم بما هو صحيح؛ فهي فطرة فطر الله الناس عليها، أن يتجهوا إلى التصرف بمثالية ومحاولة معرفة الصواب، ولكن هذه الحالة تُقتَل في الطفل بسوء المعاملة.

٧. الحاجة إلى الشعور بالرضا، الطفل هنا باحث عن الإرضاء، وعندما لا يجده يصف نفسه بالغباء والفشل، ويكف عن البحث عن الرضا ويشعر بالإحباط.

٨. الحاجة إلى الإنجاز، الطفل يحب أن ينجز أيَّ إنجاز (لعب كرة، تقديم الإذاعة).

٩. الحاجة إلى السيطرة على المشاعر السلبية، قلنا إن المرحلة السِّنِّية قبل السابعة لا تكون المشاعر فيها مكتملة، لقد اكملت الآن، في الطفولة المتوسِّطة، وأصبح ابنك أحياناً يشعر بالقلق أو الخوف، وهنا تَبرُز لديه الحاجة إلى السيطرة على القلق أو الخوف، ولو بشكل خاص؛ فمثلاً، يتفادى ما يُخيفه، أو يتشاغل بالإلكترونيات، يتصرف بعدوانية؛ إلا أن الطفل يشعر بألم الشعور السلبي فيقوم بمحاولة السيطرة عليه ولو بشكل غير صحيح.

مخاطر عدم تفهم سمات المرحلة المتوسطة:

- الحصول على عداء الابن، لأنه الآن فاهم ومدرك ولم يَعُد طفلاً تحت السابعة، ومن ثمَّ فعند إيذائك له يشعر بمشاعر

سلبية ويكره تصرُّفاتك معه، ويبدأ في توجيه شحناته السلبية نحوك على هيئة عناد وتطاول، أو ضد نفسه على هيئة تبوُّل لا إرادي أو تلعثم، أو ضد مستقبله على هيئة فشل دراسي، أو ضد أقرانه في هيئة ضرب وعدوانية أو تخاذُل.

- إصابة الطفل بالإحباط: مهما فعل يشعر أنه بلا فائدة؛ لأنه نفسيًّا غير مُستقر، وغير آمِن فلا يعود راغبًا في الإنجاز، ويهمل أهدافه.
- ميل الطفل إلى التفاهات: إهماله للأولويات، لماذا؟ حتى يَنسى بها مشاعره المؤلِمة، ولا تخبرني بأنه ليس لديه مشاعر مؤلمة، بل لديه.
- بحث الطفل عن التقدير لذاته في سياقات خاطئة، مثل الاهتمام بأمور تافِهة ليس لها أي قيمة.
- تدريجيًّا يصبح عقابك غير مؤثر، لأن الطفل أصلًا متألم من داخله، فلم يَعُد يؤلمه العقاب.

المرحلة الرابعة: الطفولة المتأخرة، البلوغ وما بعده:

وهنا أتحدث عن مهزلة إهمال تقديم التعليم الجنسي السليم للطفل، وأنصحك مراجعة كتابي التربية الجنسية.

كما أن الطفل في هذه المرحلة يكون قد شبَّ عن الطوق شيئًا فشيئًا، وبدأ يشعر بالاستقلالية، وبدأت تصرُّفاته تُصبح أكثر وضوحًا وأكثر إصرارًا.

عصير الكتب للنشر والتوزيع

وقد تتشكَّل لدى الطفل أو الابن بعض الاضطرابات الإدراكية نتيجة سوء التعامل مع المراحل السابقة، فما هي هذه الاضطرابات؟

يتكون لديه أسلوب تقليد خاطئ:

- جلد الذات، اتهام الذات، أنت السبب؛ ومن ثمَّ يدخل في دوامة جلد الذات.
- الاستسلام للأوهام والتهيؤات وأحلام اليقظة.
- الوسوسة، التفكير بشكل مستمر وبلا نهاية.
- الإفراط في التفكير وفقًا لشعور معين، ما معنى ذلك؟!

الاستسلام لدى الابن لشعور الحب مثلًا، فلا يرى عيوب الطرف الآخر ويُفكِّر في المزايا؛ لذلك تحدث علاقات عاطفية فاشلة.

الاستسلام لشعور الخوف، وتنشأ مشكلة الخوف النصي.

الاستسلام لشعور الغضب، التفكير لدى الابن دومًا قائم على فكرة تُثير غضبه، ويصبح عصبيًّا للغاية.

الاستسلام لشعور الغيرة، التفكير قائم على التنافس والمقارنة وعدم الرضا.

كل هذه الأمور تحدث داخل الابن نفسيًّا، ومن ثمَّ تتعامل مع مراهق مزعج للغاية، وتظن بسطحية شديدة أن السبب هو الهرمونات فقط، وأن القصة كلها مرحلة المراهقة، وليس هذا صحيحًا، إنها منظومة كاملة متكاملة.

وقفة مع النفس

قمتُ معك باستعراض مراحل الطفولة استعراضًا نفسيًّا سريعًا، بما يخدم موضوع كتابي، وهو الذكاء العاطفي في التربية، وليس بشكل شديد التفصيل، وإن أردتَ التفصيل فعليك بالرجوع إلى السمات المرحلية في كتب علم نفس النمو.

كلمة أخرى:

لا تستسلم للندم، نحن الآن نقدم التشخيص وليس العلاج، وبالفهم والدعاء يزول الألم - إن شاء الله - اللهم صب عليك الفهم والهدوء صبًّا صبًّا أخي المربي

ننتقل الآن إلى الجزء الرابع والأخير من تنمية ذكائك العاطفي في التربية ألا وهو:

إدارة الابن تربويًّا (تعديل سلوك الابن):

ما قبل البداية في شرح الأمر:

اطَّلِع أخي المربي على هذه النقاط الهامة الموجزة:

- ابنك ليس مسؤولًا عن رغبتك في الحصول على ملاك أو طفل مثالي بلا أخطاء، فهذا ليس منطقيًّا، والخطأ وارد ومركَّب في طبع الإنسان.

عصير الكتب للنشر والتوزيع

- فرِّق بين ما هو سمة مرحلية وليس خطأ وبين ما هو خطأ، أي إنه - كما أسلفنا - كثرة الحركة في سن ما قبل السابعة ليس خطأ، إنما سمة مرحلية.
- كذلك كثرة في السن من (٧-١١) ليس خطأ وإنما سمة، فكن على وعي بالفرق بين الخطأ والسمة.
- رصيد المحبة في قلب الابن يُسهل عليك للغاية التعامل معه وتوجيهه؛ لأن المحب لمن يحب مطيع، ولهذا سنفرد مساحة كافية للتحدث عن الرصيد الذي يجب أن تُنشِئه في قلب ابنك.
- محبتك لابنك ليس بالضرورة أن يكون على علم بها، أقول لهذا لأني قابلت العديد من المربين الذين يظنون أن وجود المحبة في قلوبهم كافٍ، لا وألف لا، وجود المحبة لا يعني إيصال المحبة للابن، فعليك أن تتعلم معي أساليب إيصال المحبة للابن.
- أي خطأ في العالم قابل للتوبة، ما دامت الشمس لم تشرق من مغربها، أخي المربي، وما دمت لم تمت أخي - أطال الله عمرك في طاعته - فلا داعي لليأس في العملية التربوية.
- التربية عملية مستمرة وليست حين الخطأ فقط، ما معنى هذا؟ هناك من يهمل زرع قيمة معيَّنة، ثم يحدث خطأ تربوي نتيجة عدم زرع القيمة، أو تم زرعها بأسلوب غير مناسب، فينهار المربي من خطأ الابن ويَشرع في توجيهه عند الخطأ بالذات، وهنا أوضح لك أن الأخطاء ليست الفرصة الوحيدة للتربية، بل إن التربية عملية مستمرة،

يمكن أن ترصد، من خلال الخطأ يُمكن أن توجه تصورك بشكل عادي مطمئن، وتركز عليه فيما بعد وليس في وقت الخطأ فقط.

- إن نجحت في أداء ما عليك على الوجه الصحيح من الآن، فليس من المهم أي شيء آخر، ليس من المهم أن يتغيَّر ابنك حتى، هل تعلم لماذا؟ لأنه حتى الرسل الكرام أمرهم الله تعالى ﴿إِنۡ عَلَيۡكَ إِلَّا ٱلۡبَلَٰغُ﴾، ﴿لَّيۡسَ عَلَيۡكَ هُدَىٰهُمۡ﴾.
- فخفِّف عن نفسك، أنت تحاول وتتوب وتُصلح مع الله، وهذا الأهم.
- علاقتك مع الله - عز وجل - أهم نقطة في حياتك، ومن خلالها يُمكن أن تنطلق إلى أداء دورك التربوي، ولهذا أستغلُّ الفرصة كي أذكرك بالله.

عصير الكتب للنشر والتوزيع

هذه هي الروشتة التي أنصحك بها قبل أن تشرع في أي تعديل لسلوك ابنك، أو تعلم زرع سلوك:

- الصلاة: حافظ على الصلاة مهما كان حالك، صلِّ الفروض، لا تُصمِّم على ترك الصلاة ولا تتكاسل، عُد إليها.
- أذكار الصباح والمساء، هي أذكار كثيرة، اكتفِ بذكر أو ذكرَين، وهي في كتب الأذكار، ومن الممكن تحميل برنامج الأذكار على هاتفك المحمول، ووقت أذكار الصباح هو بعد

صلاة الفجر حتى شروق الشمس. ووقت أذكار المساء بعد صلاة العصر حتى أذان المغرب.

- ليكن لك ورد استغفار ثابت (عدد ثابت من مرات الاستغفار).
- الدعاء بتركيز، ابدأ بحمد اللّه ثم صلِّ على رسول اللّه عليه الصلاة والسلام، ثم ادعُ لنفسك ولأبنائك.
- ابدأ في العطاء للآخرين حتى وإن كنت مهمومًا، قضاء حوائج الناس من أعظم القربات إلى اللّه.
- الإطعام: تصدق ولو بحلوى على الأطفال.
- تأمل في السماء، البحر، المخلوقات؛ لتشعر بعظيم خلق اللّه.
- القرآن، ما حالك معه؟ ألا زال التراب يكسوه؟ أليس الكتاب الوحيد الذي حفظه اللّه تعالى من التحريف، ﴿إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ﴾، ألا زال بعيدًا عنك؟ وهنا أنصحك في اللّه أن تتعلم تجويد القرآن؛ فإن قراءة القرآن بصورة صحيحة هو فرض عليك تعلمه، التحق بدورة تعلم قراءة القرآن، استمع إلى محاضرات عن تدبر القرآن، لا تهجر كتاب اللّه، الكتاب الوحيد الذي لم يُحرَّف، وأنصحك أيضًا بكتاب (أيسر التفاسير) فهو من كتب التفسير والتدبر الممتازة.

عصير الكتب للنشر والتوزيع

- أقدار الله المؤلِمة، فقرة هامة لا بد أن تتعلَّمها عقديًّا، ما علاقة ذلك بالتربية؟ أليس ما تلقاه من مصاعب ومشكلات تربوية من الأقدار المؤلمة؟ وهنا أنصحك بكتابين هما: عدة الصابرين وزاد الشاكرين؛ لابن القيم. و فقه الابتلاء.

عصير الكتب للنشر والتوزيع

ملف تربوي عن أساليب التربية

أهم ما يجب نقله شعوريًّا إلى الابن:

أهم شعور عليك أن تنقله خلال العملية التربوية هو التقبل، ما معنى التقبل؟ تقبل ابنك عكس الرفض، الرفض لمشكلته أو لنوعه (ذكر أو أنثى)، الرفض لصوته، الرفض لحضنه، الرفض لضعفه، انقل التقبل وليس الرفض، كيف أنقل التقبل، وأتفادى الرفض؟

ذلك سيدفعنا للحديث عن ثقافة هامة جدًّا، اسمها ثقافة الاختلاف، ليكن ابنك أكثر من اختلف معك وتفاهمت معه.

اللّٰه لم يخلق الناس على شاكلة واحدة، اللّٰه خلق الناس مختلفين، منهم الأبيض والأسود، منهم الطويل والقصير، ولا يزالون مختلفين فلتتقبل فكرة الاختلاف من قلبك ولا تشعر بالكارثية فيها.

يقول تعالى في كتابه العزيز: ﴿ وَمِنَ النَّاسِ وَالدَّوَابِّ وَالْأَنْعَامِ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ كَذَٰلِكَ ﴾ سورة فاطر، آية ٢٨.

من الممكن أن تكون حركيًّا وابنك هادئًا أو العكس، من الممكن أن تكون ذا موهبة معينة وابنك ذا موهبة أخرى، من الممكن أن تجيد مهارة لا يجيدها ابنك، من الممكن أن يقع في خطأ لم تقع أنت فيه، فخفِّف عن نفسك ولا تشعر بانزعاج لفكرة الاختلاف، عندما تتقبل الاختلاف وتتقبل فكرة أن ابنك ليس أنت، وليس ملاكًا، وتقبل الاختلاف، وتتقبَّل فكرة ألا تنقل إليه شعور الرفض ومن ثم سيَشعر أنه مقبول وسيتحسن أداؤه تلقائيًّا.

انقل الطمأنينة وليس الخوف المستمر، وكيف ذلك؟ أولًا لنتفهَّم كيف ينتقل الخوف المستمر إلى نفسية الطفل ...

عصير الكتب للنشر والتوزيع

الأساليب الخاطئة لتربية الأبناء

أولًا: التربية بفكرة أنت السبب

مع الإكثار من لومه وعتابه على كل خطأ صغير أو كبير، مما قد يؤدي به إلى جلد ذاته، ويظهر جلد الذات على هيئة تعب نفسي أو عتاب أو عدوانية.

ثانيًا: تخويف الطفل من ارتكاب الأخطاء.

الطفل لا بد أن يخطئ فلا تبالغ في تخويفه عن فكرة الخطأ، لأنك بهذا تزرع فيه خوف الخطأ، الذي هو سيحدث لا محالة، فبدلًا من أن تزرع خوف الغضب، ازرع اقتناعًا وفهمًا.

التربية التي تقوم على اللوم والعتاب والتخويف بشكل مستمر من الخطأ تدفعه إلى السلوكيات التالية عندما يخطئ:

- الكذب: لإخفاء الخطأ.
- اهتزاز الثقة: ما دام قد ارتكب خطأ إذن ثقته سوف تهتز.
- الوسوسة: هل أنا مخطئ أم لا؟

- الاستسلام للتفاهات: وشغل الاهتمام بالأفلام التافهة لكي ينسى الخوف ويتشاغل عنه.

إنك عندما تزرع خوف الخطأ – أخي المربي – فإنك تحول بين ابنك وبين الحياة؛ لأن الحياة بها أخطاء، والصواب أن تزرع فيه أن الخطأ وارد وأن إصلاح الخطأ موجود.

– انقل حرية التعبير عن المشاعر وليس كبتها، ومن أمثلة كبت المشاعر:

– البنت الحلوة لا تبكي.
– الرجل لا يبكي.

هذه الجمل الكبتية تؤدي إلى عدم قدرة الطفل عن التعبير عن شعوره، (وليس معنى هذا أن تترك تربيته أو أني أقر انفجاراته) وإنما أقول لك إن التعبير الصحيح عن المشاعر، وعدم كبتها يجعل ابنك في حالة متزنة فلا تنفجر أساسًا.

اترك الطفل يعبر عن ضيقه، خوفه أحيانًا، غضبه، لا ترفض مشاعره.

– انقل التشجيع والتحفيز باعتدال، وليس بإفراط... لماذا؟ لأن الكلامٍ التحفيزي مثل أنت عظيم أنت مثالي بشكل مبالغ فيه يُمثِّل ضغطًا على الطفل ويجعل الابن مدمنًا للمدح والتشجيع؟

خير الأمور الوسط.

- انقل الاحترام وليس الإهانة، عامل ابنك باحترام وعندما يُخطئ لا تعتقد أن القيامة قد قامت، وقدم العقاب بلا إفراط فيه، باحترام وبلا هدم للشخصية، لا توبخ توبيخًا يبقى في ضمير ابنك إلى الأبد.

ما أحسن أن تنقل مشاعر التقبل والاحترام وإمكانية إصلاح الأخطاء... ما أحسن هذا!

إن عاملت الابن وفقًا لهذا الاتزان لن تكون أنت ولا ابنك واقعَين تحت سيطرة الحيل النفسية الدفاعية التي يفعلها الإنسان لتبرير أخطائه نفسيًّا، أو الخلاص منها.

ما الحيل الدفاعية النفسية؟

١) التبرير: لقد فعلت كذا من أجل كذا، البحث منك أو من ابنك عن مبرِّرات للخطأ عملية غير صحيحة، لنأخذ الأمر ببساطة أكثر، نحن بشر ومن الطبيعي أن نُخطئ.

٢) الإسقاط: يتكوَّن في نفس الإنسان شعور لا يقدر على مواجهته (أنت أو ابنك) فيسقطها على الطرف الآخر، يسقط ابنك عليك فشله مع أصحابه، وأنت تسقط عليه فشلك مع شريكك.

٣) التصعيد: ومعناه أن أقلق أو أخاف بشكل مستمر، كي أحمي نفسي من أن أطمئن فأخاف بعد ذلك من مصدر خارجي،

أُخوِّف نفسي بنفسي طوال الوقت، كي لا يُخيفني أحد، وهو شعور صعب لا تستسلم له.

٤) الإنكار: ألجأ إلى الإنكار (أنا أو ابني) عندما أرى الشيء النفسي الذي لا أريد رؤيته، فلا أعترف وأقوم بإنكاره.

٥) الانسحاب من المسؤولية، أنا لست مثاليًّا، ولن أفعل أي شيء، أنت أو ابنك قد تتركان شعور المسؤولية من شدة الإحساس بعدم الحرارة.

هذه بعض الحيل التي تشرح لك سلوكياتك أو سلوكيات ابنك، ولماذا أقول أنت أو ابنك؟ لأنها حيل نفسية دفاعية بشرية، لا تخصُّ ابنك فقط!

والآن...

نحو علاقة أكثر وعيًا وأكثر تصالحًا مع الابن:

ابدأ بالتوبة إلى الله عن تقصيرك؛ فهو غافر للذنب وقابل للتوب، ثم:

أولًا: املأ رصيد المحبة (الذي أخبرتك به من قبل) نعم، قبل تصحيح أي خطأ املأ رصيد المحبة في القلب مهما كان عمر الابن، كيف ذاك؟

أول خطوة: أوقف الأذى الجسماني واللفظي.

ثاني خطوة: قدِّم الحب بأسلوب مناسب.

ومن ذلك:

- الأحضان.
- المشاركة في اهتمامات الابن.
- النوم إلى جواره أحيانًا «حسب زنه».
- الحوار معه (وليس تحقيقًا)، بل الحوار اللطيف.
- أخذ رأيه في أمورك «حسب سنه».
- التقرب إلى أصدقائه ومجاملته فيهم.

عصير الكتب للنشر والتوزيع

ثالث خطوة: الصبر على عدم استجابته، وعلى ما يُبديه من مشاعر سلبية، بل مواعظ طويلة له.

ثانيًا: انظر إلى أخطاء ابنك في حجمها ولا تصعب الأمور، هناك بعض الأخطاء ابني يحتاج إلى متخصِّص مثل التحرش الجنسي / السرقة.

وهناك أمور أخرى تزول مع حسن المعاملة مثل العناد، الكذب، الخوف المرضي.

ثالثًا: افصل الآخرين نفسيًّا عن حياتك وحياته.

ما معنى الآخرين؟ وما قصة الآخرين؟

من أسوأ ما يحدث خلال التربية غير السليمة تقديم نظرة غير منطقية للإنسان حول أهمية الآخرين في حياته، فأنت أحيانًا

تربي ابنك على أساس أن الآخرين أهم منه بالنسبة لنفسه! كيف يحدث هذا؟

يحدث عندما تقول للطفل بحسن نية (قم حل الواجب حتى لا يعاقبك الأستاذ أو المدرس).

إذن هنا المدرِّس هو المهم وليس طلب العلم نفسه، ويترتب عليه ما يأتي:

١) نزرع في عقل الابن أن تكوين رأيه عن نفسه يأتي من خلال إبراز الآخرين فيه، المهم رؤية زملائه في الفصل له وليس رؤيته لنفسه.

٢) نزيد تحكُّم الآخرين في مواهب الابن وقدراته، لأنه يحكم على نفسه أساسًا من خلال رأيهم في الموهبة وليس من خلال إحساسه.

٣) يتعلَّق الابن بالآخرين تعلقًا مرَضيًّا، وفي رأيي أن التعلق المرضي لا بد أن يتم إدراجه ضمن الأمراض النفسية.

وأقصد بالآخرين أي آخرين، سواء المدرسين، الزملاء، الجدود، السائق، شريك الحياة المستقبلي .

ولهذا عليك عزيزي المربي أن تفهم أنت أولًا وتنقل إلى ابنك ثانيًا هذه الأمور المهمَّة التي ستأتي:

١) الآخرون ليسوا صادقين دائمًا، ولا أمناء دائمًا.

٢) الآخرون يقولون آراء وليس حقائق، الشمس تشرق من الشرق تلك الحقيقة، أما قولك إن الشمس سيئة فهو رأيك وليس حقيقة.

٣) أنا لست ملزمًا بتصديق الآخرين.

٤) الآخرون لهم أسباب ودوافع تَكمن خلف كلماتهم قد لا نعرفها.

ويترتَّب على هذا النقل السليم وضع الآخرين في أحجامهم داخل نفسية ابنك، فلا يتحطم من خلال رؤيتهم ولا يتعلَّق بهم مرضيًّا؛ وذلك من خلال معلومات لا تقوم على الحط من شأن الآخرين ولا الإعلاء من شأنهم.

لنتوسط .

رابعًا: جانب زرع العقيدة في ابنك ليس خيارًا، بل هو أمر يتعين عليك القيام به؛ فمن فضلك لا تحتفل بغير عيدي الفطر والأضحى، ولا تُفسد هوية ابنك الدينية، نحن نريد أن يكون محترِمًا لفكر الآخرين، أو حرية عقائدهم، وليس أن يكون مثلهم، واطلب من محفظ القرآن أن يعلم ابنك العقيدة السليمة، وفقًا لمذهب أهل السنة، أو تعلَّمْها أنت وقمْ بتعليمها لابنك، حافظ على هوية ابنك.

عصير الكتب للنشر والتوزيع

فرق كبير بين احترام حرية الآخرين وبين أن أكون مسخًا من الآخرين، وليس في هذا أي تطرف بل موضوعية، فاحرص - بارك اللّه فيك - على ما فيه خيرك وخيره.

خامسًا: افهم أن للضغط النفسي على الابن تأثيرًا جسمانيًّا عليه، ومن الممكن أن تقوم بدراسة الغدة النخامية وعموم الغدد الصماء، وترى تأثيرها الرهيب وارتباط الكثير من الغدد بالحالة النفسية.

عصير الكتب للنشر والتوزيع

أبرز المشكلات التربوية ومفاتيح سريعة للحل

العناد:

العناد موقف يُصمم فيه الابن على اختيار شيء ضد رغبتك، أو المضي قدمًا في سلوك لا تراه مناسبًا.

وهنا دعنا نفكر بصورة صحيحة:

١. انظر إلى عمر الابن إن كان دون السابعة، فهذا ليس عنادًا، هذا سمة مرحلية، عليك تفهمها، وعليك بعدم العصبية، وإنما عليك بمحاولة عدم العصبية، بأن تتحرك بلا كلام كثير لمنعه من اللعب في شيء مؤذٍ له.

٢. إن كان الابن فوق السابعة ويعاندك باستمرار فهذا معناه أن لديه تراكمات سلبيه بداخله ناحيتك، حاول أن تملأ رصيد المحبة في قلبه على العموم وليس في موقف العناد بالذات، وفي موقف العناد نفسه أشعره أنك تتفهَّم رأيه - ما عدا في الخطر - وأنك تقدره ولكنك كنت تتمنى له الأفضل.

الكذب

١. لتتأمل في عمر الابن فيما تراه كذبًا، إن كان دون السابعة فهذا ليس كذبًا، وإنما تخَّيل من سمات المرحلة، عُد إلى مراجعتها في هذا الكتاب.

٢. وإن كان فوق السابعة فهذا معناه أنه خائف من عواقب الخطأ، امنح ابنك الطمأنينة عادة وليس في موقف الخطأ بالذات، أشعرْه باحترامك، وأنه لا يقصد أبدا الكذب، ولا تفضح بذكاء خارق كذبه، لأن الإنسان يسهل عليه تكرار ما وُصِف به من قبل الآخرين، بالعكس، أظهِر له احترامك ليس لكذبه وإنما لأنه إنسان محترَم وأن الكذب فيه ليس طبعًا ولن يستمر.

عصير الكتب للنشر والتوزيع

العصبية

لا تردَّ على عصبية ابنك بعصبية مماثلة، وإنما دعنا نفكر على مستوى عميق، ترى ما الشعور الذي يضغط عليه ويدفعه للعصبية؟ هل أنت كمربٍّ أشعرته بعدم التقبل؟ فأصبح يشعر بالغضب المستمر؟ حاول أن تُفكر بعمق في أسباب غضبه الدائم ولا تنظر إلى الظاهر فقط.

-

الفشل الدراسي

أحيانًا يكمن خلق هذه المشكلة عبر قناعات في عقل الطفل، استمع منه، دعه يُعبِّر عن تجربته، عما يشعر به، لا تُرعبه، استعن بالمدرسين الذين يتقبلهم نفسيًّا.

-

فقدان الهدف:

اتفقت معك عزيزي المربي على أن إنشاء جيل من الأطفال فاقد الهدف سببه أنه يُحاول نسيان مشاعر سلبية بداخله، من خوف وألم وغضب، حاول أن تتفهم وتتحدَّث من جديد.

عصير الكتب للنشر والتوزيع

إن أردت التوسع في هذا الجانب أنصحك بكتابي «الذكاء التربوي»، الذي أفردت فيه مساحة كبيرة للمشكلات والتطبيقات، وختامًا أسأل الله لك التوفيق والقبول، وفيما يلي ملحقٌ بمقالات مهمَّة متنوعة تساعدك على تفهم المشكلات التربوية وعلاجها بشكل أفضل.

مقالات متنوعة للإثراء التربوي

الطفل المهزوز.

الطفل الدائم الجلد للذات!

ما معني مهزوز؟

مهزوز أي لا يشعر أنه مطمئن، أي عنده نسبة خوف من قراراته ومن الناس من حوله.

لماذا؟

هناك أسباب لهذا، ما هي هذه الأسباب؟

هيا نفهمها معًا (وأتمنى ألا نشعر بالذنب، بل نُحاول أن نُفكِّر في الحل).

الطفل الذي يُلام كثيرًا، لا يشعر بالاطمئنان، حتى لو لم يظهر ذلك أو لم يستجب لأوامر الأهل، إذًا هل كثرة اللوم من الأهل تجعل الطفل مهزوزًا؟

عصير الكتب للنشر والتوزيع

نعم، حتى لو كان مشاغبًا، ويقوم بدور المتجاهل لأوامر الكبار.

والحل:

الحل التوقف عن لوم وعتاب وتوبيخ الطفل، هو يُخطئ لأنه صغير وقليل الخبرة، وليس معنى ذلك أن نَمحو شخصيته بسبب أخطائه، يكفي أن أوجهه في كل مرة بطريقة هادئة؛ فالتربية عملية توجيه متكرر.

الطفل الحساس

متعاطف مع الأهل، ويحمل هموم مَن حوله، ويتعاطف مع الآخرين، يحتاج أن يفهم أن التعاطف ليس معناه جلد الذات، أوجهه ليفهم معنى التعاطف الحقيقي.

الطفل الذي يتشاجَر والداه أمامه كثيرًا:

ويتعامل معه الوالدان بعد كل شجار بشكل سيئ، السبب النفسي هنا قد تستغربه لأن الشجار ليس بين الوالدين في حد ذاته، ولكن لأن الطفل يشعر أنه عبء، يشعر أنه ليس هبة الله للأسرة، فيتحول إلى طفل مهزوز، هذا الإحساس خانق، هذا الطفل يجب أن يعامَل بشكل جيد؛ فهو ليس طرفًا في الشجار،

عصير الكتب للنشر والتوزيع

ومن الأفضل أن يحلَّ الوالدان مشاكلهما بشكل راقٍ عميق بعيدًا عن مرأى ومسمع الصغار.

الطفل الذي تعرض كثيرًا للتنمر من الأهل أو من المدرسة.

وهنا لا بد من عدة جلسات للعلاج النفسي للطفل مع متخصِّص.

لأنه يوجد طرق نعيد بها بناء ثقته بنفسه، ومنها أن تُشكِّك الطفل في صدق من ادَّعى أنه مهزوز أو بلا شخصية، كيف ذلك؟

نسأل الطفل عن رأيه فيمَن سخر منه، سيشعر أن من يعيب فيه مليء بالعيوب، هنا نقول له لماذا تُصدِّق رأيه فيك؟

الطفل فاقد التشجيع حبايب قلبي

الطفل يحتاجكم في الدعم والكلمة الطيبة.

الطفل الذي يتعرَّض للعصبية من الأهل.

يكون خائفًا ومهزوزًا، لا بد من وقف عصبيته.

عصير الكتب للنشر والتوزيع

الطفل الذي يجلس طول الوقت أمام الإلكترونيات (أوبن تايم).

لا يتصل بالواقع ولا يعرف عنه شيئًا، الحل أن نُقنن الوقت، وهذا الوقت المقنن يكون في أيام الإجازات كالدراسة، فلا أمنحه وقتًا مفتوحًا أمام الإلكترونيات في الإجازات، فما زال الضرر واحدًا.

الطفل الكثير الكلام.

يحتاج فضفضة، وطرقًا للتعبير عن نفسه، حتى يخبر ما بداخله .

عصير الكتب للنشر والتوزيع

الطفل الموهوب:

الذي لا يجد اهتمامًا بموهبته، مع الوقت يُحولها إلى نكبة، فيستغلها بطريقة خاطئة، يجب علينا أن نهتمَّ بموهبته ونخرجها في الاتجاه الصحيح.

والحل

- أمنَعُ العصبية.
- أحتضنُ الطفل أو أشجعه.
- لا أتحدث معه عن مشكلته بشكل مباشر.
- شخِّصها من المقال وتتغير معه.

- أقرب منه في العموم.

أمهات من ٢ إلى ٧

كان يا ما كان ... طفل سنه أكبر من سنتين وأقل من سبع سنوات، لكن أمه الجميلة لم تكن تعرف كيف تتعامل معه؛ لأنها لا تعرف حقائق كثيرة عن طبيعة هذا السن، تعالوا نتعرف على كيفية نموِّ الطفل في هذه السن.

بالنمو العقلي، ما الذي يُدركه عقله وما الذي لا يدركه

أولًا الطفل في هذه السن مُتمركز حول ذاته = يرُكِّز على نفسه جدًّا ولا يهتمُّ بوجهات نظر الآخرين.

ثانيًا: يُدرك المحسوسات، يفهم أسئلة التعبير عن النفس، كم عمرك؟ يعرض عمره على أصابعه، يُحاول أن يوصل الإجابة بتعبيرات يده.

ثالثًا: يلعب لعب توهمي؛ يخترع أشخاصًا خياليِّين.

النمو الاجتماعي؛ علاقته بالمجتمع:

أولًا: يحب أن يلعب وحيدًا، ولا يحب مشاركة ألعابه مع أحد، ليست أنانية ولكن عدم فهم.

ثانيًا: يقلد (المحاكاة) وهذا أمر عادي جدًّا ليس ضعف شخصية.

ثالثًا: يقوم بأعمال بسيطة مثل ربط حذائه أو إحضار ماء.

النمو الانفعالي:

أولًا: متطرِّف في انفعالاته يفرح جدًّا ويحزن جدًّا.

ثانيًا: بلا ضمير، لم يتكوَّن الضمير عنده بعد، يبدأ الضمير في التكون في نهاية العام الرابع؛ فهو ليس سارقًا ولا نصابًا ولا كذابًا، هو فقط ليس مكتمل الإدراك بعد.

ثالثًا: متقلب في قراراته وآرائه.

إذًا ... عزيزاتي الأمهات، يجب علينا أن نعيد صياغة العلاقة مع أطفالنا في هذه المرحلة العمرية، ولا نُدمرهم بفهمنا الخاطئ لسلوكياتهم.

عدم رغبته في المشاركة أمر عادي لأنه يحب اللعب الفردي.

أخذه لأشياء لا تخصُّه عدم إدراك.

روايته للحقيقة مزيَّفة عدم نمو.

وأيضًا هو لا يقصد أن يتجاهلك، هو فقط لا يستوعب وجهات نظر أحد إلا نفسه، فلا يجب أن أقيم معه اتفاقات؛ لأنه بطبيعة الحال سوف يُخلفها.

ما هذا؟ ما معنى هذا؟ هل نتركهم دون تربية وتوجيه؟

لم أقل أن نتركهم دون تربية أو توجيه!

عصير الكتب للنشر والتوزيع

بل ذكرتُ أن هناك ظواهر عادية يَجب أن نتعامل معها بهدوء، ونوجهم كثيرًا ونُعيد التوجيه ولو لمليون مرة، حتى يكتمل الفهم في السن السابعة، وهذا طبقًا لما ذكره بياجيه العالم النفسي المعروف.

لكن إذا عاقبته على كل خطأ سوف يكرهك، وسيعتقد بعد ذلك أنه لا يفهم أي شيء، في تلك المرحلة لا يوجد عقاب؛ لأن الطفل غير مكتمل الإدراك مهما أخبرتيه ووجهتيه.

اللهم قد بلغت ... اللهم فاشهد.

تعالوا ... أمهات الأطفال من سن ٢ إلى ٧ نتخيَّل ما يدور في عقل الطفل .. وردودك عليه.

أول موقف:

الطفل يتجه ناحية هاتفكِ المحمول، وأنت تُحذرينه، ينظر إليك ويكمل طريقه، هنا تظهر:

- دماغ الأم تقول: عنيد قليل الأدب.

دماغ الطفل: ماذا بها؟ لماذا تصرخ كلما ذهبت للاستكشاف؟ هل تعاني من شيء؟

الموقف الثاني:

الطفل ذاهب ناحية القابس الكهربائي:

تصرخ الأم لتمنعه وتُحذره، الطفل لا يُدرك ما الذي أصاب الأم ويستمر في التوجه .

تصل الأم لمرحلة العصبية وقد تضرب الطفل، عقل الأم يقول: يا رب استر، ابني عنيد!

عقل الطفل يقول: في كل مرة أذهب للاستكشاف والتعلم تصرخ كأن بها مغص!

الموقف الثالث:

الطفل يلعب بلعبِه ولا يريد مشاركة ألعابه مع أحد!

الأم: يا أناني، شارك أخاك!

الطفل يبكي ويرفض.

عقل الأم يقول: أناني كعمَّته!

عقل الطفل: لماذا تريد أن تأخذ مني ألعابي؟

الموقف الرابع:

الطفل يذهب إلى المطبخ ليستكشف الزيت والسمن والملح، ويسكب الأشياء.

الأم تنهره، الطفل يفكر ويقول: لم أعد أفهمها، لا تريد مني أن أتحرك وأتعلم وأستكشف!

الأم: ابني مخرَّب!

عصير الكتب للنشر والتوزيع

الموقف الخامس:

الأم: سوف تذهب إلى بيت الجدة، تتَّفق مع صغيرها (عندما نذهب إلى بيت الجدة عليك أن تكون مؤدبًا يا حبيبي، حتى أشتري لك الحلوى).

الطفل يهز رأسه وعقله يقول: سنذهب إلى بيت جدتي وسيُحضرون لي الحلوى. هذا بالتحديد هو ما وصَل إلى عقل طفلك.

عندما يصل إلى هناك لا يفكر في الاتفاق أساسًا، الأم تنهار بسبب إخلافه للوعد والاتفاق.

والطفل يتساءل: من أخلف وعده مع أمي؟!

عصير الكتب للنشر والتوزيع

حبيباتي، من تريد طفلًا سويًّا، عليها أن تعامله بما يتناسب مع عقله وسنه، لا نترك التوجيه، بل نترك الصراخ والعصبية والضرب والاتهامات، ونعامل الطفل بهدوء.

إليكم الحلول الصحيحة:

في الموقف الأول: أُبعد الهاتف المحمول وأُكرر أمام الطفل أن هذا ليس لعبة دون أن أنتظر استجابة منه (أنا التي أتكلم وأوجِّه وأتصرف، والطفل فقط يسمع).

في الموقف الثاني: أخفي قوابس الكهرباء في المنزل أو أُؤمِّنها، وأهتم بمراقبة ابني لأن هذا دوري كأم وليس دوره.

في الموقف الثالث: لا يفهم الأطفال من عمر سِنتين حتى عمر سبع سنوات معنى المشاركة؛ لأنه في طور التعلم، أكرِّرها عليه، قد يستجيب وقد لا يفعل، هذا أمر عادي، ردَّة فعلي تكون بعيدة عن الصراخ والعصبية.

الموقف الرابع: أبعد الزيت والسمن والدقيق وكل ما أخاف أن يُؤذي الصغير أو أخاف من أن يهدر، ومهما حاول الطفل لا أعتبره عنيدًا؛ فهو يحاول اكتشاف البيئة من حوله.

الموقف الخامس: لا أتَّفق معه قبل الذهاب إلى أي مكان أيَّ نوع من الاتفاقات؛ لأن مهارة الاتفاق يجب التدرب عليها من عمر الخامسة، حتى السابعة، وبدون صراخ أو عصبية أو لوم، والمفترض أن أقوم أنا كأمٍّ بالبحث عن نشاطات تشغل الصغار في بيت الجدة مثلًا؛ كإحضار كرة أو ألعاب تعتمد على القص واللصق، أو ألعاب ذهنية، فهذا دوري كأم أن أشغل وقت الصغير بما يفيده وأوجه مهارة الاستكشاف والتعلم عنده.

هذا كله أقوله لكي نُنشئ طفلًا سويًّا من عمر السنتين حتى عمر السبع سنوات؛

ولذلك علينا فهم قدرات الطفل في هذه المرحلة حتى لا نُحمِّله فوق طاقته.

هناك أطفال كُبتَت عندهم روح المبادرة بكثرة الصراخ عليهم والعصبية، هم لا يفهمون سبب عصبية الأهل عليهم، يُفضِّلون السكوت، وهذا ليس أدبًا ... بل قهر.

عصير الكتب للنشر والتوزيع

نصائح المدرسة

أولًا: بالنسبة لنمط الطفل.

الطفل الحركي يحتاج إلى: أن نتركه يتحرك أثناء المذاكرة أو الواجب، كأن يلعب بقطعة صلصال أو عجين أو يويو؛ لأن الحركة تزيد تركيزه، لا تطلب منه إعادة التسميع من بعدك لأنه حفظ ما قلته وفهمه، لكن ليس من السهل عليه أن يُكرره، لا تكن عنيفًا معه إطلاقًا، استعِن بمجسَّمات، لنقل فكرة المذاكرة مثال كرة أرضية أو ماكيت.

الطفل الحركي يجب على المدرسة أن تفهمه ... وأنتِ كوليِّ أمر عليك أن تستوعبه.

الطفل الحواري: لا يهتمُّ بك وبما تُحاول أن تُعلمه إياه إذا بدأت في إهانته، يحب التشجيع لكن دون مبالغة حتى لا يَعتقد أنك تكذب عليه.

الطفل محب الهدايا: يَحفظ عن طريق الصور، لا يجب الترديد الكثير ولا الكتابة بالنسبة له.

ثانيًا: بالنسبة للمدرسة.

نحن في مجتمع انتشر فيه الادِّعاء بمرض الأطفال النفسي كـ (التوحُّد وفرط الحركة) أتمنى أن نَسمع من متخصِّص، ولا نُلقي الأمراض النفسية على الطفل جزافًا.

وأنصح إخواني المدرسين الأفاضل بشغل وقت الطفل الحركي في مسح السبورة وتوزيع الكراسات ومراقبة المشاغبين حتى يُصبح مطيعًا، ويجب عدم مهاجمته، لكن يا ليتنا نجعله كذراعٍ يُمنى للمدرس.

ويجب عودة المختص الاجتماعي في المدارس من جديد، وأتمنى أن يكون في المقابلات الخاصة بأولياء ونتحد كأولياء أمور لنكون عونًا للطفل، وأنا من هنا أعلن عن استعدادي التطوعي لدعم الإخصَّائيِّين بالمدارس في نطاق القاهرة بندوات عن الأنماط وهذا طبعًا حسب وقتي ومن أجل مصلحة أولادنا.

وأُحيِّي عدة مدارس جاءتني منها حالات كان للإخصائي فيها دور رائع، وهم متابِعون هنا، منهم مَن بالمعادي ومدينة نصر تحديدًا.

عصير الكتب للنشر والتوزيع

ثالثًا: الدراسة ليست أهم شيء في الحياة، وعليك بما يلي:

قابل أولادك بالترحاب وهم عائدون من اليوم الدراسي. الحياة قصيرة فعبِّر فيها عن حبك، قل لهم: وحشتوني، قل: حمدًا لله على السلامة.

وأؤكد أن الطفل الحركي لا يحب سرد ما حدث بالمدرسة، ولكن إن احترمته يحكي مقتطفات تَفهم منها سير الأمور.

احترم سنَّهم بالنسبة للطفل في مرحلة ما قبل التعليم الابتدائي، وكم الواجبات القاتلة، اعذرهم وعليك بالرفق في التعامل معهم، ولا تعقِّد الأمور أمامهم، وليست هناك مشكلة إذا ساعدتهم قليلًا في الواجب.

كن متفهمًا، حاول أن تكون منصفًا فيما يخص مشاكل المدرسة، ولا تتحامل على ابنك، فلا تُعطِ المشاكل أكبر من حجمها وتجعل الوضع كارثيًّا.

مجموعات الواتساب الخاصة بأولياء الأمور والتابعة للمدرسة اختراع فاشل، لا تُحاول الالتحاق به؛ فهو مليء بالمشاكل، ومن الأفضل التواصل مع المدرسة بدل ضياع الوقت في مناقشات لا طائل منها.

اعلم أن أيامك مع ابنك محسوبة عليك، ومن أهم أيامك معه، لا تُضيعها في الصراخ عليه والعصبية، وكن قريبًا منه بالتفاهم.

ملحوظات هامة:

الطفل الحواري أسهل طفل في وقت المذاكرة والفهم، لا تخسرْه بالعصبية والإهانات.

الطفل الحركي مَلول، يحتاج أوقات مذاكرة قليلة واستراحات كثيرة، وبلا عنف، واتركه يتحرك.

الطفل محبٌّ للهدايا، عاشق للتشجيع بالملصقات الملوَّنة والحلوى والبسمة الحلوة وعلامة الإعجاب.

رابعا: لا تتحمل فوق طاقتك كأبٍ أو كأمٍّ.

لو لم تكن قادرًا على تحفيظ أبنائك القرآن، على الرغم من كونك حافظًا للقرآن، استعِن بمن يحفظهم، لو لم تكن قادرًا على تعليمهم الإنجليزية على الرغم من كونك أستاذًا بها، استعن بمَن يعلمهم.

لكن ليس من الضروري أن تحمل همَّ كل شيء.

من المُمكن أن تكون هناك بعض الأشياء الصغيرة التي تسهل عملية المذاكرة، منها الهدوء عمومًا مع الأولاد وعدم العصبية، ابدأ من الآن. علاقتك بهم أهم من أي شيء، نعم أهم من المذاكرة.

عصير الكتب للنشر والتوزيع

الطفل المُهمِل من المفيد أن تتركه يُحرَج أحيانًا مع المدرس، ولا تبادر بتنبيهه، اتركه حتى يخاف على مصلحته.

خامسًا الطفل الذي يُضيِّع أدواته، دائمًا كلمه بثقة أنه شخص مسؤول وأنك تحترمه.

وإذا أضاع شيئًا لا تلُمْه وأخبره أنك تثق به، وتعلم أنه سيُحافظ على أدواته في المرة القادمة، وأنه لن يسمح بأن يتكرَّر هذا الموقف.

سيتغيَّر إن شاء اللّه ...

سادسًا: الطفل غير الاجتماعي أو المنقول حديثًا، نُقيم له حفلات مع زملائه، وندعو زملاءه الجدد إلى البيت، ونُساعده على تكوين علاقات.

سابعًا: الطفل الرافض للمدرسة أشعره أنك مقدِّر إحساسه وتعاطَفْ معه، لكن خذ شكواه باهتمام وليس بتكذيب.

لا تقارن بين أولادك بعضهم وبعض، كل واحد له إمكانيات.

المدرس المصري يحتاج إلى التشجيع والاحترام أعطِه تقديرًا واحترامًا وثِقْ فيه، ولا تهرع إلى الإدارة تشتكيه، وتعامل معه كإنسان مهموم كادت الهموم أن تشقَّه نصفين، وقدِّره وقل له (أنا منتظر للخير على يدك).

عصير الكتب للنشر والتوزيع

الأطفال الموجودون في دول عربية أخرى ويَحملون جنسيات مختلفة قدِّروا شعورهم وادعموهم.

الأطفال الذين يرفضون الكتابة علينا أن نتعامل معهم برفق، ولا نُعنفهم أو نعاملهم بعصبية.

ولا تغصبهم ولا تعنفهم.

أريد أن أروي لكم قصتي مع حبيب عمري طفلي الحركي «زياد»:

كنت أشعر أنه مختلف جدًّا عن أخته، ومتحرك ولا يحفظ بسهولة، والمحفظة التي تحفظه القرآن اعتذرت عن التدريس له، أنا ووالده تخرَّجنا من كليات القمة، كنا متفوقَين دراسيًّا، خفتُ أن يفشل، لم أنسَ وأنا أنظر إلى عينيه، وأقول له بكل ثقة في أول يوم من أيام المدرسة: أنت من سترفع رأسي، أنت أكثر الأطفال تفوقًا في المدرسة.

كان ينظر إليَّ بتركيز - حدث هذا وهو في الرابعة أو الخامسة من عمره - الآن هو في الحادية عشرة من عمره، وما زال يذكر كلمتي، ويقول لي أنه لا ينساها!

شجعوا أبناءكم، كونوا أول مرآة يرون فيها نجاحهم.

رفض المذاكرة، كره المذاكرة

ما الحل؟

ولًا رفض المذاكرة أو كره المذاكرة هو عرض مُرتبِط برسوخ أفكار في الذهن حول المذاكرة بأسلوب خاطئ أو سوء تعامُل من المدرسين أو المدرسة، والحقيقة ومن خلال تناولي لحالات أمهات كثيرات وجدت أن هناك شبه عدم إدراك عام لكيفية المذاكرة، أو ما هي أصلًا؟ تعالوا نُحلل الأمر بهدوء:

أول مرحلة في المذاكرة هي مرحلة شرح المعلومة، (إدخال معلومات جديدة بشكلٍ مفهوم إلى الذهن) وهذه المرحلة يجب أن تتم في الصباح قبل الثَّانية، فالطفل يكون مستيقظًا من السادسة صباحًا، ونشيط وعقله مستعد لاستقبال المعلومات، ويجب إدخال تلك المعلومات بأسلوب جيد.

هل هذا يتمُّ في مجتمعنا؟

الحقيقة أن الطفل يذهب إلى المدرسة، ويعود وهو لا يُدرك شيئًا مما حدث في المدرسة، فتبدأ أنت بالشرح أو تستعين بمدرس خصوصي، بعد الساعة الرابعة عصرًا، بدون أيِّ مراعاة لآدمية الطفل، ولا احتياجاته للأكل والراحة، أو عجزه الذهني عن الاستيعاب.

والحل؟ اختاري مدرسة جيدة لأطفالك من الأساس، وإذا لم يكن بيدك اختيار المدرسة فسوف تعتمدين على الدروس الخصوصية، قلِّلي ذهاب طفلك إلى المدرسة، واجعلي الدروس صباحية قدر الإمكان.

وإياك ثم إياك أن يكون طبعك شرح الدرس بعد عودته من المدرسة، إذًا ماذا أفعل؟ لنرى بعد أن نُكمل المقال ... إذا احتاج الطفل إلى شرح إضافي أجليه ليوم السبت أو الجمعة صباحًا، ويتراكم؟ نعم، أهون من أن يتعقد من المناهج.

المرحلة الثانية:

التطبيق على الدرس = الواجب (الهوم وورك)

وهنا يكون الطفل في مرحلة حلِّ الواجب بعد المدرسة بتطبيق على معلومة فهمها أصلًا. يكون الطفل فاهمًا للمعلومات ومتقبلًا لها بنسبة ٥٠٪ أو تحتاج المعلومات إلى تثبيت بالمذاكرة أو الحل، من الممكن أن نُساعده لنسهل عليه الأمور، أما إذا كانت المشكلة في أنه يحتاج إلى الشرح أجِّلي الشرح إلى يومي الجمعة والسبت، مع حلِّ الواجب ظاهريًّا بالنقل مباشرة من الدرس.

المرحلة الثالثة للمذاكرة:

التأكيد على المعلومة وإدخالها إلى الذهن.

وهذا كافٍ له جدًّا أيام الجمعة والسبت (ويجب أن تكون خالية من التمارين والمشغولات، إلا لو بعض الزيارات العائلية) خصوصًا حتى مرحلة الصف السادس الابتدائي، بعد ذلك يكون الطفل أكبر وقد يستطيع أن يُذاكر منفردًا لأيام أكثر.

ركِّزي

لا تخلطي المراحل

وراعي أن الطفل بعد الساعة الرابعة لن تستطيعي أن تشرحي له أي شيء ... كوني واقعية.

تجنَّبي العصبية، والهجوم على الطفل، وإهانته، صدقيه حين يشتكي من شيء.

أبناؤنا الغارقون في التفاهة.

ما الحل؟

النضال من أجل لعبة بلاي ستيشن، والكفاح من أجل الدراجة النارية، والصراع من أجل رفقة بعض الأصحاب.

الأمر بدأ منذ الطفولة، في العمر من ٢ إلى ٧ سنوات.

كيف؟

مشاهدة الأفلام والمسلسلات التي هي للأسف تعلي من قيمة التفاهة؛ فالطفل في هذه المرحلة العمرية، يتلقى الأمور على أنها حقائق، يعني هل نمنعُه من المشاهدة؟ نعم حتى سن السبع سنوات.

ثم ماذا؟

ثم الخروج إلى بيئة المدرسة والرفاق، مع عدم المبالغة من الأسرة في إعلاء قيمة الرياضة البدنية (أصبحت موضة بالمجتمع الذهاب للتمارين).

عصير الكتب للنشر والتوزيع

هل معنى هذا أن الرياضات من الخطأ ممارستها في تلك السن؟

ليست خطأ، لكن عليك الاهتمام ببناء الروح كما تهتمين ببناء الجسم، ترسمين معه، تحكين له قصص الأنبياء والنبي محمد ﷺ، وعن هدف وجوده وعبادة الله.

ثم يستمر المجتمع في إعلاء قيمة المتعة في ذهن الناس.

ما هي قيمة المتعة؟

أن أعيش من أجل أن أكون سعيدًا، إذن ماذا يجب أن أفعل كي أكون سعيدًا؟!

أشاهد مسلسلًا مرة واحدة كل حلقاته على برنامج اليوتيوب، ألعب بجهاز البلايستيشن، ألعب كرة القدم، أقول كلامًا سخيفًا يجعل المحيطين يضحكون، وعندما يضحك مَن حولي أكون قد حققت المتعة!

وبهذا تضيع دنياي على الأمور التافهة، ما الحل؟

الأمر ليس سطحيًّا، ابنك يصدق أن المتعة هدف يحيا من أجله، يجب ألَّا نُناقش الطفل بسطحية، يجب أن تُطلعوه على القضايا الجادة في العالم، من غير أن ترعبوه، تَصحبونه لزيارة دار أيتام، مستشفى، مع عدم إدخال الرعب في قلبه، والرد على

أسئلته، إطلاعه على فيديوهات عن الحروب (كهتلر والحرب العالمية الثانية)، تكموا معه عن المسجد الأقصى (واجعلوه يُشاهد فيديوهات) علينا أن نجعله يبتعد عن فكرة التفاهة، عن طريق شرح واعٍ من غير رعب.

التمارين التي تأخذ أغلب الوقت لا تبني شخصية عميقة للطفل، يجب من وجود وقت لتعليمه الدين (ليس حفظ قرآن) لكن الدين من شخص متخصِّص ثقة، يتحدث عن اللّه وعن الرسول محمد صلى اللّه عليه وسلم، عن الإيمان. على الطفل أن يشارك في أنشطة رمضان، شنطة رمضان، مسابقات وأدعية، وأدعو كل المثقفين، لا بد من إقصاء التفاهة، شيء من الهم مطلوب في التربية، بعض من الهم وتقليل وقت الإلكترونيات، واصطحاب الأطفال إلى المسجد، عدم التوبيخ والتعنيف، إدخال الجانب الروحي من خلال الحوار عن اللّه والدين، ليس كل التعامل بالأوامر (صلِّ، احفظ)، على الطفل التعرف على اللّه من خلال الأسماء الحسنى، إطلاع الطفل على حياة بعض من أنهوا العمر في التفاهة، مثل مارلين مونرو، وسِّعوا صدركم لأولادكم لأن نتائج التفاهة هي الأمراض النفسية.

كيف ذلك؟

الخوف لا يرتع إلا في عقل غير مشغول بهدف جاد، وكذلك الهلاوس!

أعيدوا القرآن إلى بيوتكم!

والالتزام بالصلاة.

"روشتة الحل مع الطفل العنيف الذي يضرب أصحابه أو يضربكم، تحت ٧ سنوات"

- لا تضربيه ولا تُعنفيه؛ لأن هذا يزيد الأدرينالين في جسمه ويَشحنه بدم في عضلاته، ويجعله يرغب في التعامل بعنف مع الموقف.
- امنحي أحضانك لهذا الطفل.
- اجعليه يخرج ويجري في مكان مفتوح بالنادي.
- ردِّدي جملًا تمدحه (فلان مؤدب، يحب الناس، ولا يضرب أو يؤذي أحدًا).
- عندما يضربك أظهري الحزن وليس العصبية.
- امنعي الخلافات والشجارات المحيطة به.

عصير الكتب للنشر والتوزيع

خاتمة الكتاب

أشكرك لأنك قرأت الكتاب

وأسأل الله لك النفع والقبول لي

عصير الكتب للنشر والتوزيع